

博士学位請求論文

指導教員 石原 宏

主体の身体への関わり方に関する心理臨床学的研究

—思春期・青年期における身体感覚への意味づけプロセスという視点から—

佛教大学大学院

教育学研究科 臨床心理学専攻

中山 英知

目次

第1章	思春期・青年期の心理臨床と主体と身体に関わり	1
第1節	問題の所在	1
第2節	心理臨床における身体	1
第3節	こころと身体	2
第4節	思春期・青年期のこころと身体	4
第5節	主観的な体験としての身体	6
第6節	心理臨床領域における身体の主観的体験へのアプローチ	7
第7節	自らの身体との関わり方と自己感覚	8
第8節	自らの身体への関わりにおける主体活動	12
第9節	本章のまとめと本研究における問題の整理	18
第2章	自らの身体感覚を自らの体験として意味づけることが困難であった 思春期女子の事例	20
第1節	問題と目的	20
第2節	事例検討	20
第3節	事例の考察	28
第4節	まとめと課題	35
第3章	方法	37
第1節	問題と目的	37
第2節	方法の検討	37
第3節	調査方法	42
第4節	分析方法の検討	45
第5節	分析方法	46
第6節	本章のまとめ	49
第4章	結果 一身体感覚への意味づけのプロセス	50
第1節	はじめに	50
第2節	調査結果の例示	51
第3節	共通結果「身体感覚への意味づけプロセス」	57
第1項	結果図の概要	57
第2項	全体の構成	58
第3項	ある身体的違和感への注意集中	60

第4項	解消すべきものとしての意味づけと働きかけ	62
第5項	自動への気づきと受容	74
第6項	意味のあるものとしての意味づけと自律化	81
第7項	安定の意味をめぐるイメージの形成	97
第8項	身体感覚への意味づけのプロセスの終了と中断	109
第4節	バリエーション「感受した感覚をめぐる」	115
第1項	結果の概要	115
第2項	「感受した感覚をめぐる」の構成	115
第3項	《感受した感覚をめぐる》	115
第4項	不確かな自己感覚と確かな自己感覚	117
第5項	他者からの視線と自らの視線	119
第6項	ある感覚への焦点化と他の感覚を求める	122
第7項	他者の意図を気にすることと自らの目的を見つけること	124
第8項	まとめ	126
第5章	考察	128
第1節	「身体感覚への意味づけプロセス」から見る事例Aのプロセス	128
第1項	安定イメージと解消すべきものとしての意味づけと働きかけ	128
第2項	安定イメージの形成と場の影響	130
第3項	主体の働きかけと身体からのフィードバック	131
第4項	自動への気づきと受容による身体感覚の機能の賦活	134
第5項	身体感覚との照合と体験の自律化	135
第6項	体験の自律化と安定イメージの再構成	138
第7項	結果図の活用の可能性	139
第8項	ある身体的違和感への注意集中と関係性	140
第2節	体験モデルによる臨床事例の検討	141
第1項	身体的違和感へ注意を向けられなかった男子B	141
第2項	自動への気づきと受容において特徴的な体験が語られた男性C	143
第3節	調査課題の条件による体験の違い	145
第1項	開足条件における「安定イメージの形成」と「身体感覚の問題化」	145
第2項	閉眼条件におけるイメージ体験の際立ち	146
第3項	課題条件の違いについて	147
第4項	身体の両義性～立つということ～	148
第6章	今後の課題	149
第1節	調査の限界（臨床事例での発展）	149

第2節	条件による体験の相違	149
第3節	体験モデルの適用範囲と一般化	150
第4節	セラピストとの関係性の検討（対他と対自の検討）	150
第5節	思春期・青年期に特徴的な身体感覚の検討	151

■ 謝辞 ■	152
■ 文献目録 ■	153

第1章 思春期・青年期の心理臨床と主体と身体に関わり

第1節 問題の所在

本研究は、急激な身体の変化に伴って心理的な混乱をきたす思春期・青年期のクライアントが、自らの身体を受け入れ、統合していく心理過程に注目し、自らの身体に起こってくる感覚をどのように意味づけていくのかという視点から、クライアントの体験変化にとって重要とされている「体験の仕方」について考察しようとするものである。この研究の根本には、自らの身体感覚に圧倒されて、症状や行動の問題となり、不適応が生じ、援助が必要となる場合と、自らの身体感覚を適切に感知し、対応する場合とでは、どのような体験の仕方の違いがあるのかという疑問について明らかにしたいという思いがある。

第2節 心理臨床における身体

心理臨床の主眼はクライアントの心の援助にある。そのため、クライアントの心の現象を理解すること、心理臨床の場における心理的な現象に焦点が当てられる。ただ、山口(2009)が「心理面接では、心の問題を主に扱うが、クライアントに影響を与える、クライアントの対人関係、社会的状況、経済状況もクライアントの理解の要因であると考えている。特に、身体の状態は影響が強い。」と述べるように、心理臨床では心の問題を主に扱うのであるが、身体も重要な問題として関わってくるのである。

私たちは各々自らの身体を持っている。心理臨床の場に訪れるクライアントも、そのクライアントと関わるセラピストも自らの身体を通してやり取りをする。たとえ焦点は心のことであっても、それを伝えるのは口から発せられる声や言葉であったり、相手が示す表情や姿勢、動作である。それを受け取るのも、耳であったり、時には身体全体で受け止めることもある。プレイセラピーでは、力いっぱいぶつかってくるクライアントを文字通り身体で受け止めることが往々としてある。

また、クライアントの悩みとして、症状として、身体のことを語られることは少なくない。自らの身体のコМПレックス、身体の変化への戸惑い、頭痛や腹痛といった身体症状に悩むなどなど、数えきれないほど身体ことは心理臨床の場面で語られる。こうした時に、クライアントの心の悩みのテーマとして身体に焦点が当てられる。

近年、心理臨床の援助の対象は広がっており、遺伝カウンセリングや周産期カウンセリングなど、身体的な問題を抱えるクライアントのケアも考えられるようになってきた。この背景には、「心身症といわれる疾患の増加や、また心理療法をもとめてくるクライアントの中に摂食障害など身体のことをも考えずにはおられない状態をもって現れる人が増えてきた」(隈元, 2003) ことと関係があろう。

このように、心理臨床においても身体は1つの重要な観点となるのだが、一言に身体と言っても、その言葉が指し示す対象は身体感覚、身体にまつわる感情、身体観、姿勢、動き、

身体イメージ、身体反応など時と場合によって非常に多岐に及ぶものが含まれている。

そのため、河合（2003）で「心理療法的な接近法を用いつつも、身体のことを考慮に入れるとなると、実に広く多様な領域において、それが用いられることになる。」と述べられていたり、大塚（2010）で「心理臨床領域における研究において扱われる身体はその用語も「身体」、「からだ」、「体」など一定のものではなく、身体のどのようなところに着目し、心理臨床上の問題としているのかはある種混とんとしているところがある」と述べられているように、心理臨床において身体というと、非常に多くの事柄と結びつき、そのことを考える時に浮かぶ「身体」は人によって相当に異なった様相を呈すると考えられるのである。つまり、多様な領域に関わる身体の問題は、一口に身体といっても、どのような点に着目しているのかという点において相当異なっているため、心理臨床における身体の研究においては、その議論の焦点が多種多様であり、対象が限定されていない状況にあると言えるだろう。

第3節 ころと身体

ころと身体についてこれまでどのように考えられてきたのだろうか。河合（2003）が、「古来から「心身問題」と呼ばれる問題は存在しており、このことは哲学、心理学、医学それに宗教にもまたがって問題とされる大きな問題である」と述べているように、ころと身体というテーマは心理臨床領域だけではなく、様々な領域においても問題とされるテーマであり、古くから論じられている問題でもある。大別すれば、西洋において中心的な考え方となっていたころと身体を分離して考える「心身二元論」と、東洋において中心的な考え方となっていたころと身体は区別できない一体のものとして考える「心身一如」の考え方が挙げられるのだが、河合（2003）が「両者を分けて考えるにしても、それらは関係があるのか、もしあるとするとどのように関係しているのか。これらすべてのことに対して、明確な答えがないのが実情である。」と述べているように、ころと身体がどのように関係しているのか、という点は時代による変遷もさることながら、未解明な部分が多く存在する問題でもある。

近代の自然科学におけるころと身体の問題は、デカルトの説いた心身二元論に大きな影響を受けていると言えるだろう。デカルトは、「物体から一切の精神的なものを排除し、一方で精神からはいかなる物的ものを排除することでその2つをはっきりと分離させた。そして精神と物体は神の力添えを別にすれば他に何者をも必要とせず、両者はいかなる意味でも依存しないとし、さらに身体は精神が存在しなくても働きうる機械であるから、すなわち身体は物体であると結論した」（隈元，2003）というように、ころと身体は全くの分離した依存し合わない存在であるとしたのである。このようなころと身体とを分けて捉える考え方は、その後の西洋近代社会における自然科学、特に医学分野での発展をもたらし、人々のころと身体の捉え方においても両者は別のものと捉える風潮が隆盛であったことから、多大な影響を及ぼしたと言える。

では、日本ではころと身体の問題についてどのように考えられているのだろうか。隈元

(2003) が「西洋化された現代日本社会においてもこの考えは広く浸透していると思われる。」と述べているように、現代の日本においては西洋の自然科学的な考え方の影響を受けており、こころと身体を区別する考え方が広く一般的なものとなっている。ただ、こころと身体を区別する考え方は、事物を客観的に見ることを促し自然科学を発展させることに寄与した一方で、近年心身症の問題をはじめとして、こうした身体、精神を区別し、それぞれを分離して考えるだけでは扱うことが難しい問題も生じてきている。たとえば、医療においても心を切り離れた身体だけを対象とするのではなく「全人的な接近(holistic approach)」が重視されることになるなど、こころと身体の関係についての問題は再び見直しが迫られてきている状況にある。

心理臨床の領域においては、「これまでのように精神科とのかかわりのみならず、小児科、皮膚科、内科、産婦人科、などなど関係する領域は非常に広くなる。事実、臨床心理士でこれらの医療と関わるものが増加してきている。医療のあらゆる領域に関連してくるとさえ思われる」(河合, 2003)と言われるように、こころに主眼がありつつも、こころと身体は切り離せないものとして、これまで身体的な問題として限定されていた領域へも、その対象が広がってきている。

河合(2003)は心身問題について、単純な因果関係で理解できるものではないとして、物理学者のディヴィッド・ホームの見解を心と体の関係を示す比喩として取り上げている。

「透明な四壁で囲まれた水槽のなかを、一匹の魚が遊泳していたとする。そのときに互いに直角の関係にある二つの側面からその魚を撮影すると仮定してみる。その後、そのフィルムを二枚のスクリーンに映写すると、二枚のスクリーン上の二つの映像にはある種の相関関係が成立していることに気づくであろう。一方の内容はもう一方の内容と関連し合っている。しかし、それぞれは独立した存在をあらわしているのではなく、ある活動する実体のある面を映し出しているのである。この「高次元の存在」が、人間存在そのものであり、それぞれのスクリーンに映った内容が、それぞれ「心」、「体」という要素である、と考える。」という比喩を取りあげて、こころと身体は「高次元の存在」である人間存在をそれぞれの側面に映す表現体であるという考えを示している。

また成瀬(1988)においても、河合(2003)と同様に人間存在を各々の側面から表すものとしてこころと身体の関係について論じている。成瀬(1988)では、自己とからだの関係としてこの問題について考えが示されている。「自分のからだは生きており、感じ、認知し、かつ動くと同時に、その活動は自己の意図に基づき、その意志によって推進・実現される。自体のこうした活動が無ければ自己のそのための活動も育ち得ない。またその自己の活動なしには自体の活動も培われない。生きてある以上、そのからだは自己と表裏一体をなすもので、自己なしのからだ、からだ抜き自己などというものは、概念としてしか存在し得ない。」と述べており、お互いに作用し合っているとともに、お互いが表裏一体のものとして自分という存在を表す側面になっていることが示されている。

第4節 思春期・青年期のこころと身体

思春期から青年期にかけては急激に身体が発達する。特に、男子の精通、女子の初経など第二次性徴と呼ばれる生殖器官の発達が主な特徴である。ただ、生殖機能の獲得だけではなく、背が伸び、体重が増えるなど筋肉や骨格の変化や、心血管系や内臓の各器官など全身の身体機能の発達、性別による身体つきなど見た目の体型の変化もこの時期の身体の変化の内容に含まれる。この時期の身体の変化は劇的に生じ、「それらの変化は劇的に生じるために、思春期の身体的成熟が子どもの心に及ぼす影響は多大であると考えられてきた。」(平石, 2008) というように、子どものこころに多大な影響を及ぼすとされている。清水 (2003) は、思春期を「身体的変化が大きな特徴、それに随伴する情緒面の変貌期」としている。思春期の特徴の1つとして「身体との出会い」が挙げられるように、身体の発達によって、外見上の変化だけでなく、今まで感じたこともなかった感覚が体験されることにもなる。河合 (1996) は「子どもは大人になるとき、自分のからだということを、はっきりとわがこととして引き受けてゆかねばならない。自分では勝手にコントロールできない、自分のからだのもつまざまのはたらきを、わがこととして引き受けてゆくことによって、子どもは大人に成長していくのである」と述べており、思春期から青年期にかけては、自らの身体とどのように付き合っていくのかが彼ら・彼女らの成長における1つのテーマになることを示している。

また、齊藤 (2003) は、「第二次性徴の迎え方も子どもによって個人差は大きいですが、それまで馴染んできた子どもの身体から未知の大人の世界に足を踏み入れるときの不安は、どの子にも少なからず見られる」と述べる一方で、性差も大きく、男子の中には「当たり前」「別に何とも思わなかった」と淡々と受け止めるものが大半であり、女子の4割強は「しかたがない」と消極的に受容できている状況にある事を示している。そして、一部の子どもたちには身体の変化が動揺を与えたり、違和感をもって受け取られ、時には大きな心の悩みにまで結びついてしまうこともあると重ねて述べており、思春期から青年期の身体の変化を大半の子ども達は自然と受け止めていくが、変化への動揺や違和感を覚え、自らの身体との関わり方をめぐるテーマとして、こころの問題につながる可能性を示している。

伊藤 (2006) においても、中学生前後の身体の変化について「こうした身体の急激な変化は、児童期にはなかったもので、もはや自分が子どもでなくなることを意味し、自分が男であることを強く意識せざるを得なくなる。思春期では、こういった自分の肉体を、どう心理的に受容するかということが課題となるのである。」(p96) と述べられており、思春期には、自分の身体を心理的に受容することが課題となってくるとされている。そして、「あまりに、身体の成長が急激過ぎて、それを自分のものとして受けとめる心がついていけないことがある。思春期では、身体を含め、自己像を統合していくのであるが、一時的に、それが混乱してしまうのである。」(p97) と、心理臨床的な問題につながる可能性もあることが示されている。

このようなことから、思春期・青年期における身体の変化は、その時期の子どもたちの

こころに大きな影響を及ぼしており、自らの身体との関わり方を再構築していくことが心理的な課題として体験されていると考えられる。そして、この課題の中で悩みや葛藤を抱き、心理臨床的な問題にまで発展し、援助を必要とする可能性があると考えられるのである。

さらに、伊藤（2006）では、多くの場合においては「新たな自己像を築き、この変化を成長の糧とすることが多いものである。」（p97）と、身体の変化が新たな自己像を築く糧となることが示されている。平石（2008）でも、「思春期の身体的な変化は、子どもに身体に対する意識を高めさせ、身体に対する認知や評価は自己イメージに組み込まれていくことになる。」と、身体的な変化が子どもに身体への意識を高め、変化していく自らの身体を自己イメージに組み込んでいくことが示されている。また、この時期の自己体験として、身体の変化によって新しい感覚が起こってくることで、「自らの身体へのまなざしが高まり、それが他者からも向けられていることを強く意識する」（平石，2008）ようになったり、「想像上の観衆」（Elkind,D. 1967；Elkind,D.&Brown,R.,1979）というような自分の視点と他者の視点との区別ができないような体験をすることも指摘されている。そして、このような自己体験は、「子どもたちにとって身体は自己形成において様々な影響を及ぼし、また、心の問題の表れとして身体的な問題が生じることもある。非常に多様な意味を持ちながらこころと身体が繋がっていることを理解する必要がある。」（平石，2008）ことが指摘されている。このことから、思春期から青年期の身体の変化は、自己の形成にも重要な関わりがあると考えられるのである。

このような自らの身体とどのように関わっていくかという課題は、思春期・青年期の心理臨床の場においてもしばしば表れてくる。氏原・菅（1998）では、いくつかの思春期・青年期の心理臨床事例から自らの身体との関わりがテーマとなっている事例を取り上げている。例えば、太っていた中学男子のクライアントが、他者との関係の中で、自分の身体に対する劣等感を抱いたり、身体と自己評価の関係の葛藤が起こっている事例を示している。また、自らの容姿にコンプレックスを持ち、対人不安を高めている高校生男子の事例を取り上げ、「身体の問題であると同時に、またそれ以上に、心の問題でもある。」とし、不完全な自分を受け入れられない、自己像に自信がない、完全ではない自分の姿を受け入れるというテーマに取り組んでいったプロセスが示されている。さらに、心身症状を呈し、家から出られなくなった中学生男子の事例を取り上げ、この時期の身体に関する訴えは、「1人立ちする不安やおぼつかなさ、身体への悩みに置き換えてしまうことが起きやすい。」というように、こころのこととして表現できないものが身体のこととして表現されることを指摘している。

氏原・菅（1998）では、先述のような身体との関わりがテーマとなっている心理臨床事例を取り上げる一方で、過敏性腸症候群や過呼吸症候群など「身体的な症状に心理的な要因や環境的な要因が深くかかわっているもの」があると指摘しており、「心身症の人には、自分の感情を言葉にして表現し、伝えることが不得手な人が多いのである。心の奥底にしまいこまれ、わだかまった気持ちが、身体をとおして表現されていると考えることができる。」というように、思春期・青年期における身体化の問題に焦点が当てられている。平石（2008）で

は、「思春期・青年期においてみられるところの問題の中には身体的な問題と密接に関連しているものも多い。たとえば、リストカットなどの自傷行為、摂食障害、自己臭恐怖や醜貌恐怖といった恐怖症、心身症、性非行などが挙げられる。」と述べられており、思春期以降に起こってくる症状や問題において、ところと身体の関係が重要であることが示されている。

こうしたことから、心理臨床におけるところと身体の問題を考える上で思春期・青年期という時期が重要な位置を占めると言えるだろう。ただ、この時期の心理臨床における身体に関わる研究としては、氏原・菅（1998）のような身体化の問題であったり、平石（2008）で述べられているような身体に関わる症状や問題行動が主な焦点となっており、この時期の子ども達に変化していく自らの身体とどのように関わっていくのかという心理的な体験には、研究上の焦点が当てられていない状況にある。

第5節 主観的な体験としての身体

第1項 心理臨床における主観的体験

心理臨床においては、クライアントの主観的体験が重要な問題となる。河合（1991）が「ノイローゼの人を治療しようとするのなら、まず、問題にしなくてはならないのは、本人の「主観」である。その人がどう感じ、どう考えているのか、が問題なのである」と述べているように、心理臨床においてまず問題にすべきことはそうした体験をしている当人の「主観」であるといえるだろう。

また、藤原（2001）では、「カウンセリングや心理療法の面接関係において、いま・ここで、どのようなところの状態にあり、それがどの程度の強さや勢いで、どのような方向に変化するのかを認識する手がかりが、クライアントの表現し報告する主観的な感覚・感情内容である。したがって、面接過程と面接関係の展開を認識する焦点は、クライアントの主観的で内面的な感覚・感情体験に本質があると考えることができる。心理臨床の営みの本質的な照準が、クライアントの感覚・感情体験にあるということである」と述べており、主観的体験が心理面接過程や面接関係を考える上では本質的な焦点となることを示している。さらに石原（2008）はこの藤原の言葉を受けて、主観的で内的な感覚・感情体験に本質があり、箱庭療法における表現内容ではなく、それらを表現している制作者の「主観的で内面的な感覚・感情体験」に焦点を当てる重要性を述べており、表現内容ではなくそれを表現している当人の主観的体験にこそ本質があるという立場を示している。

第2項 身体と主観的体験

身体というと骨格、筋肉、血液などといった物質的な身体が挙げられるが、心理臨床においては主観的体験に本質があるというように、心理臨床において重要になってくる身体は主観的体験としての身体である。酒井（2005）は、「身体症状の背景には、わずかではあっても実際にさまざまな身体的な違和があることは事実だと思います。だから、脳科学の立場からの『脳の異常。脳の中でありもしない体の異常感が発生している』という主張や、認知

療法の立場からの『身体感覚に対する誤った解釈』という説明は一面的な仮説といえます。」と述べる一方で、「人の身体感覚はきわめて主観的なもので、筋肉の一部、腱や筋膜、粘膜のわずかのこわばりや過緊張が生まれただけでも、それが強い身体の違和感を生むということは容易に想像できるのである。さらに、そうした身体症状に強くかかわる感覚や感じ方というものは、きわめて個人差の大きいものであり、ある人は身体の違和感を感じても気にせず受け流してしまっても、別の人にはだんだん気になってきて、心身の緊張を高め、いっそう症状を強めてしまう。」と述べており、身体に関する個人の感じ方、体験の仕方という、主観的な体験の仕方が身体的症状に重要な意味を持っていることを示している。

また、成瀬（2000c, 16）は、個人の不快な感情の処理について触れ、処理不能となって無意識化した主体者の活動を「無意識の努力」と呼び、症状は「無意識努力」のあらわれであると考えた。そして、身体化されてあらわれた症状が身体症状であると述べている。それとともに、体験には「体験様式」と「体験内容」があり、症状を「体験内容」とすると、「同じ内容のものでも、そのときの当人の受け取り方、体験の仕方が変われば、体験はまるでその様相を異にしてしまう」（成瀬、1988）と、当人主観的な体験の仕方が悩みや症状の形成に関与していることを示している。

こうしたことから、心理臨床における身体に関わる問題を考えてく時に、当人の主観的な体験に焦点を当てることの意義があると考えられるとともに、主観的な体験として身体をどのように感じ、捉えるのかが、身体症状といった臨床的な問題に影響を及ぼす重要な観点になると考えられる。

第6節 心理臨床領域における身体の主観的体験へのアプローチ

前節で、身体の主観的な体験が心理臨床上の重要な観点と考えられることを示したが、心理臨床領域において、身体の主観的な体験の仕方に焦点を当てているアプローチをいくつか挙げておきたい。

Gendlin（1978, 1981）によるフォーカシングは、自らの「からだ」に注意を向けることで体験過程へ触れることを促進する技法である。Gendlin（1962/1993）は、体験には脈々と流れているものがあり、それを「体験過程」と名付けた。この「体験過程」から暗々裏の意味が感じられ、それがシンボルとして言葉の表現となることで体験が進むとしている。フォーカシングでは自らの「からだの感じ」に注意を向けることにより、自らの心理面へ取り組みにくいクライアントが内面に向き合うことを支えたり、圧倒されたりしている悩みと距離をとることを促しているとされている。

成瀬（1992）による動作法は、脳性まひの子どもの治療において、動かないはずの身体が動くようになった現象を基に理論化され、身体動作を介して、その当人の心理的体験の在り様を変容させることをねらいとしている。成瀬（1973）は、人の行動の源である主体の一連の活動を心理現象として見直し、「動作」という概念で表した。人が自分のからだを動かそうとするとき、それを実現するための意図が生じる。そして、どのようにからだを動かすか

動きのイメージやプランが組み立てられる。次いで、意図に沿った実際の動きを実現するための努力がなされる。その結果、身体運動が生じる。この動きが意図通りであれば、遂行のための努力が継続され、合わなければ、修正される。このように主体と身体の間わりの過程に着目し、イメージとの照合や実際の動きによる修正のプロセスを示している。

E.Green (1977) によって提唱されたバイオフィードバックでは自律神経系の一般には知覚できない反応を工学的に知覚できるようにすることで、コントロール可能とするものである。アレキシソミア（池見，1990）など、身体感覚への気づきが乏しいクライアントに対して、フィードバックされた身体の状態（客観的指標）と、自分で感じる身体感覚（主観的感覚）をマッチングさせることで両者の乖離に気づき、それが手掛かりになって身体感覚の気づきが高まる（神原ら，2008）とされており、身体との間わりの在り方の問題点を変容させるという焦点がある。

第7節 自らの身体との間わり方と自己感覚

ここでは、心理臨床における身体の主観的な体験の仕方に焦点を当てた研究の中で、自らの身体との間わり方と自己の形成に着目したものをいくつか挙げてみたい。

第1項 動作を通じた自らの身体との間わり

成瀬（2009）では、動作という視点から「自己感」の高まりと、自らの身体との間わり方について論じられている。

そこではまず、自己という体験が自分自身の身体を自分自身の身体としてしっかりと感じられることによって形成され、高められるのではないかと述べられている。図1のような動作のプロセスの中で、「自分のからだに働きかけながら、その働きかけられたからだの緊張や動きをしている自らの肉体という、否定しようもない実態を持つ存在である自分自身を改めて実感するという人が何人もある」ことが述べられており、「実体的なからだとその活動が、その主体者である自分自身の感じ、すなわち自己感を培う基礎になるのではないか」と論じている。

このプロセスについて、「自己という体験は、重力を基準とするからだと体軸の恒常感によってまず形成され始めるのではないかと思われる。」とし、自らの身体との関係の中で体軸の感じがしっかりしてくることが、自己という感じも新しく安定したものになってくると述べている。そして、「こうして新たにできる自己感とは社会生活のなかで、他者とは異なる社会的に独自・独立した自分自身という体験で、いっそう確かな自己感、自己体験へと洗練されていくのではないか」と論じている。

思春期の自己体験の特徴として、他者からの評価を経由して自己を捉える視線がこの時期は先鋭化すること、他者との比較をすること、違いに敏感になる、違いが自分らしさの根拠になるが、一方でできるだけ他者と同質であることを望み、目立つこと、突出することを望まないこと、など自分という感覚が不確かな様相が挙げられる。Rosenberg (1986) は児童期から青年期にかけての加齢に伴う自己概念の発達傾向をまとめているが、そこでは認

知面の発達や社会的なかかわりの中での自己概念に焦点がある。

成瀬（2009）の論では、社会的な自己感覚の根底に身体との関わりにおいて形成される自分という感覚が存在するとされている。このことから、思春期・青年期の自己の形成において、自らの身体への関わり方が重要な観点となると考えられるだろう。

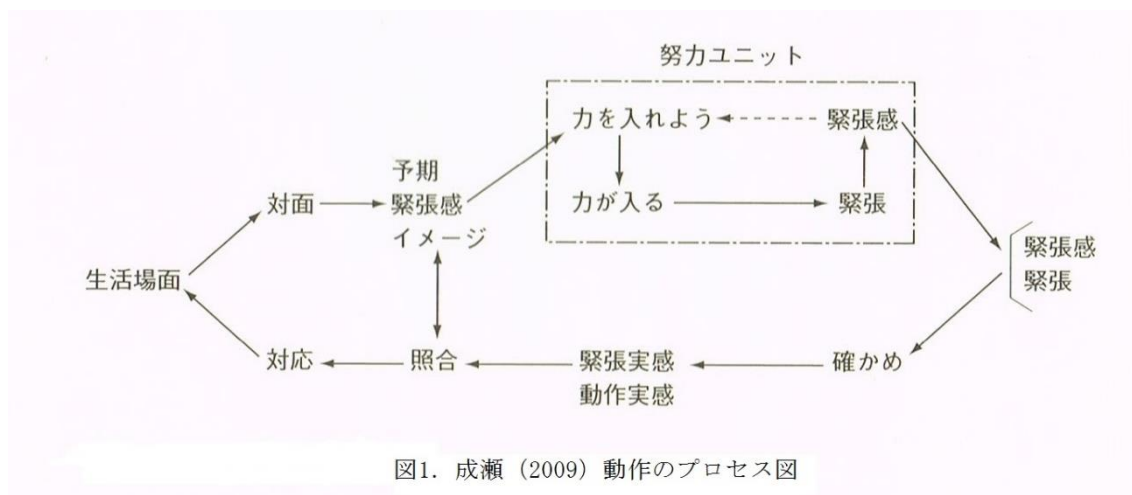


図1. 成瀬（2009）動作のプロセス図

第2項 「主体感覚の賦活」という視点

吉良（2002）は、「自分の体臭がすごく気になるので、周りの人の目が気になって授業に集中できない。他人と話しがしづらい。これからがすごく不安」という主訴で来談したクライアントの事例を、体験の身体感覚的側面に親和性のあるクライアントの事例として取り上げ、「主体感覚の賦活」という視点から検討をしている。そこでは、「身体感覚面にアプローチする技法は、セラピストが「からだの感覚に注意を向けてみるように」とか、「それと正反対の姿勢を取ってみるように」というような指示を行うことにより、クライアント自身が主導してそれを操作し、変えていくように働きかけることができる。」（p111）と述べてられている。そして、「このようなクライアントの主導的な作業によって、クライアントは自分の体験に対して自分の力で対処できる自信を持てるようになるであろうし、体験の自律性の感覚を獲得することが可能になると考えられる。」と述べている。身体への関わりを意図的に作り、クライアントの身体との関わり方を扱うことを通して、クライアントの自分という感覚を高めるという主張である。

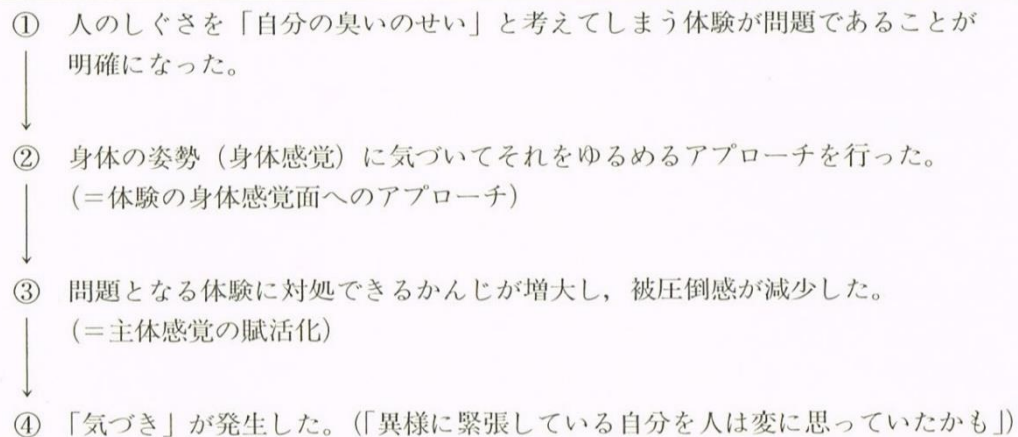


図2. 吉良（2002）体験の身体感覚面へのアプローチ

ここでの変化のプロセスは、図2のようなプロセスが示されている。まず、自分の臭いが気になるというクライアントの困難な体験を問題として明確化する。そして、身体感覚に注意を向けて、そこに取り組んでいった。自らの姿勢に注意を向け、自分の臭いが気になる体験に伴う身体感覚を細かく確認していったことで、クライアントが身体感覚を感じることが出来るようになっていった。クライアントが感じ取った身体感覚と拮抗するリラックスした姿勢を取るように促したことで、リラックスした身体感覚に基づいた体験領域がクライアントの内面に形成されていった。これによって、対処できる感覚を持てるようになっていった。また、体験に自律的に向き合える感覚が生じていった。「カーと緊張して汗をかく」ような体験から分離できる主体の感覚へと結晶化していった。

そして、主体感覚が賦活されたことで、自分の姿を客観視できるようになった。その結果、「これまでの自分の在り方についての「気づき」が生じたと考えることが出来る。」「賦活された主体感覚にもとづいて、それまでの自分の在り方を別の視点から見る事が可能になった」（p110）という変化のプロセスを示している。

吉良（2002）は心理臨床における神経症圏のクライアントの困難さを、「自らの体験に振り回されたり圧倒されたりしていて、自らの体験であるにもかかわらず、それに対して対処不能感、無力感を感じている点にある」と言うことが出来る。」と考える立場から、「体験に伴う自律性の感覚」が賦活されていくことがクライアントの困難な体験を変化させていくことに繋がると述べている。吉良は（2002）はそれを「主体感覚の賦活」と呼んでいるが、上記のプロセスでは自らが圧倒されている体験に身体感覚を通して取り組むことで、「主体感覚の賦活」が起こっていていることが示されているとともに、その変化のメカニズムが示されている。

第4節で思春期・青年期における、自らの身体との関わり方を再構築していくという課題を示したが、この吉良（2002）の「主体感覚の賦活」という視点からは、自らの身体との関わり方における身体感覚の重要性が示されていると考えられる。吉良（2002）における

「主体感覚の賦活」のメカニズムでは、自らの身体との関わり方に注意を向け、関わり方を見直していくことで、「体験の自律性の感覚」といった自己感覚の高まりに繋がっていくことが示されている。そして、その変化プロセスでは、身体感覚をしっかりと感じられるようになり、その身体感覚に対する体験の仕方が変わっていくことが重要であることが示されている。このことから、自らの身体感覚に対する体験の仕方がクライアントの自己体験の仕方にまで影響を及ぼす重要な観点となると考えられる。

第3項 イメージを介した自らの身体との関わり

福留（2000）は、不安定な身体感覚を持つ強迫性障害のクライアントとの面接過程を取り上げ、からだとの繋がりとイメージ体験という観点から治癒的要因を検討している。

福留（2000）ではまず、クライアントとの治療過程を、クライアントが自分自身の身体に抱く感じや、身体感覚との繋がりという面から、意図達成期、疲労期、体感一意図葛藤期、体感遊離－行為強化期、強迫行為期に分けている。そして、段階が進むにしたがって、「自分のからだに対する統合感が崩れ、不安を感じ始める」、「身体感覚との繋がりを欠いたままなので、自分のからだとい感覚を失い始める」、「統合感の喪失や空虚感を抱くようになる」というクライアントの心理的状态の見立てを示している。

こうしたクライアントの治癒要因として、福留（2000）では「過去の不安や恐怖感と結びついた身体感覚をイメージの中で体験した後、強迫症状が緩和している。」と述べられている。不安や恐怖の感情と結びついていて、からだに記憶された身体感覚をイメージの中で再体験することで、その身体感覚と新しい構えや体験の仕方と繋がり直す。それによって「苦悩感が和らぎ、主体にとって自分のからだがり抱えやすく、受け入れやすい存在になったと考えられる。すなわち、前述した体感一意図葛藤期以降に進行していた主体とからだの遊離が、これらの体験によって繋がりを回復させたと言えるだろう。」というように、身体感覚との繋がりが変化していったプロセスが、事例の経過を通して示されている。

福留（2000）は、この身体感覚との繋がり方の変化を「“わたし”と“わたしのからだ”の関係が、拒否的支配的關係から受容的信頼関係へと変化したのである。」と自らの身体との関係性という観点から考察しており、「そのような身体的な安心と受容の感覚が確かな基盤となって、からだの不統合感や空虚感が払拭され、不安定だった自己感覚に安定がもたらされたと考えられる。」と自らの身体との関係性が、安定した自己感覚の形成に作用しているという考えを示している。

この福留（2000）で示されているイメージ中での「からだ体験のし直し」や自らの身体との関係性を結び直すという論考からは、自らの身体とどのように関わり、繋がっていくかということが心理臨床におけるクライアントの変化にとって重要な視点であると言えるだろう。また、自らの身体との関係性の在り方には身体感覚との繋がりが重要な役割を示しており、その変化を促すアプローチとしてイメージでの再体験が有効な方法となると考えられる。そして、こうした自らの身体との関係性が自己感覚の在り方に影響していると考えられるのである。

これらの 3 者の論からは、安定した自己感覚を得ていく上では、自らの身体への関わり
の在り方が重要な観点であると考えられる。そして、3 者のそれぞれが心理臨床の場におい
て、動作を介してであったり、身体感覚と姿勢を介してであったり、身体感覚とイメージを
介してであったり、と何か媒介となるものを通してクライアントの自らの身体への関わり体
験を扱っていることから、心理臨床の場においてクライアントがクライアント自身の身
体への関わりを扱っていかうとするプロセスを考える場合には、何かしらの媒介を要する
と考えられる。

第 8 節 自らの身体への関わりにおける主体活動

ここまで、思春期・青年期における心理的課題として自らの身体への関わり方の再構築と
いう課題が挙げられること、心理臨床領域における自らの身体への関わり方は心理臨床に
おけるクライアントの体験変化にとって重要なものであり、安定した自己感覚の基盤とな
るものであること、を述べてきた。この節では、自らの身体への関わり方を考える上で、こ
ころと身体の関係やそのメカニズムをどのように考えるかを示していきたい。心理臨床に
おける身体は議論の焦点が多種多様であることを示したが、クライアントの身体の主観的
な体験の仕方を重要視し、自らの身体への関わり方に焦点を当てた研究においては、成瀬
(1988, 2009) が主体活動という視点からころと身体の関係やそのメカニズムを詳しく
理論化している。ここでは、成瀬 (1988, 2009) を中心に、その主体活動という視点を示
したい。

第 1 項 主体活動とは（主体活動から見る主観的体験）

成瀬は、「自己コントロール法」(1988) で、「ひとは生きている以上、つねに主体的な活
動をしている。自分自身の意欲をもち、自分で意図したことを自ら実現しようとして努力を
重ねている存在である。」という人間観を基盤にして、「オレという主体者の活動の仕方をし
っかりと記述することが先決問題である…ここから始まる」(成瀬 1988 p15)「われわ
れは自分自身についてオレという感じを持たない人というものはおそらくいないほどにも
っとも一般的であり、かつ確実な体験である。…この確かなオレの体験や努力の感じを中
心に展開してゆこう」(成瀬 1988, p16) と、その人の生きる努力が主体活動であり、この
主体活動というところから体験論を展開している。

また、鶴 (1992, p123) は成瀬のこれらの主張を受けて、「体験とは『自分自身の意欲を
持ち、自分で意図したことを実現しようとして努力を重ねる』過程において、当人に現在ただ今
の感じとしてわかっているころの活動の側面を指している。普段、ひとは、自分はここに
いる、自分は～をしている、といった感じを持ちながら、ある行動をしているわけで、その
自分に分かっている感じのところは体験と呼ばれるものである。」と述べている。当人に分
かっている主体活動こそがその人の体験であるとしているのである。

成瀬 (1988, p13) はさらに、「自らの意図を実現するためには、その場における環境条

件、自分自身の側における準備状況、実現に向けての自らの能力や可能性の予測、試行、実際に遂行の過程に入ったところでの状況、条件の点検、修正、推進など、さまざまな配慮と工夫を重ねながら、事柄は進行している」と述べており、主体活動は生きる努力であり、内外への適応（自己内、環境）努力として働いているとしている。

このように全体的、全人的な活動として、主体活動が提示されているが、具体的にはどのような活動や働きがされているのだろうか。成瀬（1988, 2009）では、以下のように主体活動について論じられている。

（1）主体の機能について（こころ・からだとの関係）

成瀬（2009, p38）では、「人間の活動をからだのシステムとこころのそれとに大きく分けて考えると、主体はその両者を制御・統括しながら、お互いの関係を利用・活用して環境への適応をはかろうとする。」とし、主体活動をこころとからだのシステムを制御・統括し活用するものと置いている。

こころ・からだと主体と置いてみた場合、「主体はからだとこころの両システムに対して、まったく同様に関わりを持つはずである」（成瀬 2009, p35）。主体は両者に関わるものであり、それぞれのシステムは死体を見ればわかるように「それ自体は単独に自発的・主発的に活動することはない」（成瀬 2009, p35）。「生きようとする力ないし意思あるいは努力という能動活動によって、からだ全体はそのあるべきシステムに従って、それぞれが初めて独自・固有の活動をすることになる。それは、こころについても変わらない。認知する機能、記憶する機能、考えたり、判断したり、あるいは不安にもなれば怒ったり喜んだり、他人に接したり社会に対面したりする可能性は内蔵されているとしても、生きて、やる気になっていなければ、そんな働きの可能性はいつまでも発揮され・実現されることはない」（成瀬 2009, p36）のである。つまり、主体はこころとからだの各システムを活動させるものであり、やる気、能動性、努力、主体性、動機といったものとして表せるものであるとしている。

また、こころ・からだにおける主体活動の関わりは、「まず当人が決めてそうしようとしながら、そのためからだに働きかけて必要な条件を活動させておいて、その活動によって得られるこころのレベルなりからだの活動なりを取り出して、最後に意図したとおりの体験なり現象なりを実現させている・・・すなわち、あることをしようとするとき、当人の努力によってこころのレベルとからだのそれとが、お互いに別のレベルなりシステムがありながら、両者が一体となるように相互間で連携・調整しながら、所期の意図とおりの現象を成り立たせているのである」（成瀬 2009, p23）と言うように、主体がからだ、こころというそれぞれへのシステムを連携、調整を行うことで、身体の現象、こころの現象が生じてきているのである。

（2）システムを稼働させる主体の活動について（見るという行為を例にして）

このことについては、「見る」という現象を取り上げてさらに説明されている。プロセスでいえば、網膜刺激から始まる物理システムから、生理的な興奮に至る生理システムへの変換があり、そこから「見よう」と主体が努力して「見る」という心理システム活動への変換

があって「見える」という体験が起こる（成瀬 2009, p22）としており、こころとからだはそれぞれ独自特有のシステムを持ち、それ自体では実行に移らないから、システムに介在する主体活動が推進していることを示している。

（3）主体活動という視点の臨床的意義

そして成瀬は「命ある限り、こうした活動に努力し、適切なこころのシステムを推進させ、必要なからだのシステムに調整させるのが主体の活動という風に見ることで、さまざまな人間活動とその不調や保証、安定化を確保し、それへ臨床的に働きかけるためにも、こうしてこころのシステムとからだのそれとを分けながら両輪として、両者を統合・一体化しながら、ベストに必要な適応活動を維持しているのが主体であるという見方が、心理臨床の経験からみても、あるいは論理整合性からみても、私にとっては最も妥当なものと思える見方である。」（成瀬 2009, p44）と、主体活動という視点からこころと身体の関係を観る臨床的な意義について述べている。

これらのことをまとめると、主体活動はこころ、からだにおける諸現象を統合、制御するものであり、からだが受ける生理的刺激から知覚、認知といった心理的現象をつなぐ機能を果たしていること、からだのシステム、こころのシステムで生じたことを生かし実行に移す、その人自身の活動であると言えるだろう。

第2項 体験の内容と仕方

（1）主体と客体に分ける

上述のような「見る」という現象に再び立ち返って考えてみると、「見ようとして一見ると一見える」が「見ようとしなければ見えない」（成瀬 2009 p22）ということがある。つまり、「見よう」「見ようしない」という主体活動の仕方によって、当人の体験内容が異なってくるのである。

成瀬（1988）は「自己コントロール法」で、体験の内容（客体）と仕方（主体）を区別しておく必要があると述べている。「体験は2つの側面に分けて考えることができる。体験の客体と主体とである。客体という場合、体験の対象となるもので、具体的な内容が問題になる。それに対して、主体という場合、その客体を体験するときの当人の活動の様式なし仕方が問題になる。例えばあるものを見たという体験の場合、見えたものは何であったかということと、見るという活動をどんなふうに主体が努力したかということとは、はっきり区別しておかねばならない。前者は体験の客体を問題にしているのに対して、後者は体験における主体の仕方を取り上げているのである。」（成瀬 1988, p26）として、両者の区別について論じている。

（2）主体の体験の仕方が大事

そして「同じ内容のものでも、その時の当人の受け取り方、体験の仕方が変われば、彼の体験はまるでその様相を異にしてしまう。」（成瀬, 1988, p27）ことを指摘している。

つまり、主体活動から当人の体験を考えると、体験した内容ではなく、体験した内容を主

体がどう受け取って、どう活動に結び付けるのか、という活動の仕方が重要であることを示しているのである。

鶴は「治療上重要なのは様式の変化である」（鶴，1992）とし、心理臨床のアプローチにおいて、「臨床的に望ましくない体験様式を望ましい体験様式に変化させることを主軸とする」と述べている。そしてさらに、「この自己活動ということから、対人恐怖をはじめとするいろいろなノイローゼのひとや精神病のひとの状態をみると、彼らにおける自己活動が偏り萎縮し不自由になってしまっている側面がクローズアップされた」（鶴，1982、1986）と、ある主体活動の仕方が一定のクライアントの状態とリンクしていることを明らかにしている。また、動作療法における治療の中から、「弛んだか弛まないかということではなく、弛めようとする自己活動の中で、能動的で現実的な活動の仕方を体験することが重要であることがわかってきた。」（鶴，1992）と主体活動の仕方が治療上重要であることを述べている。

（3）体験治療論の照準（主体活動の仕方の変化を目指す）

こうした主体活動の仕方を心理療法の中で援助していこうというのが、成瀬（1988）による「体験原理」による「体験治療論」であり、当人の問題にとって今必要な治療体験をしてもらうことで、主体の活動へ働きかけて、当人の主体活動の仕方を修正していくことを念頭に置いている。

このような成瀬の論考からは、自らの身体への関わりをもつ主体というものが存在し、この主体が身体とところを制御・統率し、互いのシステムを連絡・調整しており、その活動が主体活動であること、主体活動の在り方によって当人のところに、身体に、起こってくる体験の在り様が変わってくること、が考えられる。ここからは、自らの身体との関わり方を考える時に、身体へ関わる主体活動の仕方に焦点を当てる必要があると考えられる。また、第4節で思春期・青年期に自らの身体への関わり方という心理的課題が起こってくることを挙げ、この課題と思春期・青年期の自己体験との関わりに触れたが、自らの身体への関わり方において、どのような主体活動がされ、どのようなところの現象が起こってくるのか、に注目していくことで両者の関係がより明確になっていくのではないかと考えられる。

この成瀬による主体活動という視点は、思春期・青年期の身体への関わり方と自己体験を考える上で非常に参考に出来る考え方であると思われる。そのため、この視点から、自らの身体への関わり方について、どのように論じられているのかをみてみよう。

第3項 自己という体験の基底にある自体

成瀬（1988）は、心理療法における自分がわかるということについて「自分というとき、一般には自己という心的活動をしている主体者を指す。もちろん、こうして心的活動者としての自己を分かることは大変に重要だから、ほとんどの心理治療理論はこの自己へ働きかけることを直接の課題とする」と述べたうえで、「だがしかし、ここでは、それよりももっ

と基礎ないし基底をなす存在として、またその存在によって、はじめて心的自己という活動を可能にし、成り立たせているものについて注目する。それは自分のからだ、すなわち自体である」と論じている。

成瀬（1988）では、自己とからだの関係について、第3節でも引用したように、お互いに作用し合っていると同時に、お互いが表裏一体のものとして自分という存在を表す側面になっていることが示されている。成瀬（1988）は自己とからだの関係とこのように示したうえで、主体にとって、わかるということの対象となる最も基底的な存在は、まず自体であり、次いで心的活動としての自己であるとしている。そして、自体がどのようなものであり、どういう捉え方ができるか、いかに理解するかが、主体活動における主体の工夫するところであると同時に、そのような自体に対する主体活動はそのまま自己の側のものとして自己がともに感じ、ともに体験をするとしている。そして、主体活動によってわかってくる自体の存在が「自己の感じる活動を支えてより拡大し、より豊富に、より確かなものになっている援助者の役割を果たすことになる。」と論じている。このことから、主体にとって自体、つまり自分の身体がわかることがベースにあった上で、心の活動としての自己がわかっていくと考えられる。また、自らの身体をどのように捉え理解するかという主体活動によって、自己体験がより広がり、豊かに、確かになっていくと考えられる。

第4項 こころとからだの体験過程

成瀬（2009）は、先述のように、内外の環境なり自分自身のためによりよく適応しようとして活動している、その活動体を主体と呼び、主体の生活のために、または生き残るために行う活動を努力と呼んでいる。新生児における自体を含む内外の環境への適応を目指す原初の努力を「息み」と呼び、それがはじめは意識的でなかったのが成長とともに意識的なものとなり意図的な努力となっていくとしている。そして、原初の「息み」も成長とともになくなるわけではなく、「息み」的な努力と、意識的な努力と努力の型が2種あるとしている。

成瀬（2009）は、こころの側の問題として重要な活動として、知的活動と感情・情動的な過程があり、からだの側の感覚（緊張感）との関係により体験の在り方が全く異なってくることを示している。「或る場面で、どうしてもそれに対して怒りたい気持ちになったとする。それを怒りとして実感するには、その気持ちを育て、伸ばし、強化するために、どうしてもそれに相応する緊張感が無ければならない。それをいま怒り緊張感とすれば、この感じの体験にはそれなりのからだの緊張がなければならない。主体は当人のこころに生じた怒りたい気持ちに対応できる怒り緊張感を保証するための力をからだに入れなければならない。それができなければ、怒りの気持ちはあるが、実感としての怒りを体験することはない。話はまた別になるが、いま当人はまさに怒髪天を衝く状態になっていたとしても、その怒り緊張感に相当するからだの緊張をさせないように主体が突然努力して完全に弛緩させてしまったならば、もはや怒り緊張感のなくなった当人にとっては怒りの実感は全く消え失せて、単なる怒りたい気持ちだけが残るか、それも雲散霧消してしまうかもしれない。」と述べて

いる。このことを、からだの感覚の側から考えてみると、或る緊張感をはじめとした身体感覚を覚えても、それがこちらの側の知的活動や感情・情動的な過程とどのように対応していくかということが、当人の体験にとって非常に重要であると考えられる。つまり、からだに感じられている身体感覚とこちらの側の活動との結びつき方によって、こちらの側として浮かび上がってきた体験、例えば怒りや喜びなどの感情体験が、実感のある体験となるか、実感のない体験となってしまうのかが決まってくると考えられるのである。このことから、主体の体験の仕方として、からだの側の身体感覚とこちらの側の知的活動や感情・情動的な活動との関係づけ方、言い換えれば身体感覚への意味づけの仕方が、当人の体験の在り方に重要な影響を及ぼしていると考えられる。

この意味の形成にあたっては、新生児からはじまる環境へ適応しようとする活動としての身体の動作、それによる緊張感を繰り返していくうちに、適応努力のパターンとして意味のある活動として定着されていくという。「そうした息みによる試行錯誤の試みは無意味に見えるような手足のばたつかせのなかから手シャブリ、足シャブリから、手の凝視などにより、あるいは手に触れるシーツやブランケットを握り、口に触れるものを咬み、…中略…自体へ働きかけ、自体を自らの意志によって操作するための努力の仕方をだんだんと身につけてゆく。」というように、感覚に応じて自らの身体に意図的に働きかけていく中で意味を持つ活動となっていくのである。

この適応努力、その1つである自らの身体への働きかけは成長するにしたがって、意識的な努力の仕方となっていくが、意識的になるにつれて、働きかけと身体とのズレが生じるという。成瀬（2009）は、「こちらの過程で、“〇〇〇を緊張させよう”と意図し、“〇〇〇に力を入れる”努力すると、“〇〇〇に力が入る”ので、“〇〇〇が緊張する”という動作の過程が進行することになる。だが、現実には、緊張させようとしている〇〇〇部位が、当人にはそれが自分のからだだからよくわかっているかといえ、必ずしもよくわかっていないことが少なくない。たとえば、右肩を上げましようといっても、頭ではわかっているが（というのは、視覚体験としてはわかるが）、実際のわが身のどこに力を入れたらよいか（というのは、からだの体験ないし体感としては）わからないということは珍しいことではない。」と述べられている。このことから、往々にしてこちらの過程とからだの過程のズレが起こる、この例でいうと視覚体験としてこちらの過程にとっての意味とからだの過程にとっての体感のズレが起こる、と考えられる。

このようなズレは、「日ごろからその両者が一致しやすい共通体験を持つようにするか、どんなときでも体感体験で事態を緊張させたり動かしたりできるようになっていけば何でもないこと」であるが、一般的にも外向きに注意を向けることが多くなり、内向きのさらにこちらとからだの活動からなる動作に注意が向けられないでいることが指摘されている。そして、このズレが大きくなり、自らの身体に対する主体活動の仕方が偏っていくことで心理臨床的な様々な問題が生じるという。

このようなこちらの過程とからだの過程のズレとしての動作の不調、体験の不安定が起

こってくるのは、「小学校高学年辺りからではないかというのが、私の個人的な経験である」（成瀬，2009）というように、思春期辺りからこころの過程とからだの過程のズレが生じやすくなってくると考えられる。

成瀬（2009）では、青少年期の動作と体験について、「いわゆる学童期の体形が変化するとともに、独り深く物思う時期に差し掛かり、友人関係も複雑になって、身も心もこれまでにない新たな体験をするようになる。」ため、気持ちや行動が不安定になり、悩みが多くなることで、「不要な緊張を高め、そのいわば捌け口をからだに求めて無用な緊張を身体の内側につくる」ようになり、動作と体験がその深まりによって偏らせやすくなる時期であることが指摘されている。このことから、思春期・青年期の時期がこころの過程とからだの過程のズレが生じやすくなってくる時期であり、そのズレによる混乱が生じたり、臨床的な問題にも発展しているのではないかと考えられる。

このことは第4節で示した、身体の変化が関係しているのではないかと考えられる。急激な身体の変化により、この時期の子ども達には様々な身体感覚が起こってくる。この新たな感覚が、自らにとってどのような意味を持つのか、意味を形成していく努力が、自らの身体への関わり方の課題となっていると考えられる。そして、この新たな感覚に意味を形成していく過程において、こころの過程とからだの過程のズレが生じやすくなっていると考えられるのである。

ただ、成瀬（2009）においては、この時期の自らの身体への主体活動の仕方の偏りが、どのような体験の仕方になっていて、どのような偏りが生じ、心理臨床的な問題に結びついていくのかは扱われていない。

第9節 本章のまとめと本研究における問題の整理

本章ではここまで、現在の心理臨床における身体に関する研究の問題をいくつか確認してきた。1つは、“心理臨床における身体に関する研究では、その議論の焦点が多様で対象が限定されていない状況にあること”、2つ目には、そうした状況において、“思春期・青年期が、心理臨床における身体に関する研究の重要な焦点になると考えられる一方で、身体化の問題や自傷行為、摂食障害、自己臭恐怖や醜貌恐怖といった恐怖症、心身症、性非行などの症状や問題行動が主な焦点であり、この時期のクライアントにおける主体の身体への関わり方には焦点が当てられていないこと”が確認された。

また、主体の身体への関わりに焦点を当てた研究からは、“クライアントの困難な自己の体験の変化と主体の身体への関わり方が関係していること”、“思春期・青年期に形成される社会的な自己感覚の基盤には、自らの身体との関わりにおいて形成される自分という感覚が重要であること”が確認された。

さらに、成瀬（1988, 2009）による主体、こころ、身体に関するメカニズムと、自己と自体の関係についての論考からは、“主体と身体のズレにより困難なこころの体験が生じてくること”、“主体と身体のズレは、身体感覚がこころの過程として意味づけられ、主体の身

体への関わりが意識的になっていくことで生じていくこと”、“思春期・青年期という時期が、こころの過程とからだの過程のズレが生じやすくなってくる時期であると考えられる一方で、そこでの主体の身体への関わり方がどのようなになっているのかは扱われていないこと”が確認された。

このような点から、本研究では、思春期・青年期の心理臨床における主体と身体に関わり方に焦点を当て、身体感覚への意味づけの仕方がどのようなにされ、それが当人の自己体験とどのように関わっているのかを明らかにしたい。

本研究では、成瀬（1988, 2009）による主体活動という捉え方から、主体の身体への関わりとして「身体感覚への意味づけ方」に焦点を当てて検討していく。つまり、自らの身体感覚を主体がどのように意味づけ、自分の体験として位置づけていくのか、という身体感覚に対する主体の体験の仕方、感覚を感受してからの主体の努力の仕方、に照準を当てていく。この焦点は、吉良（2002）の「主体感覚」と同じように、心理臨床におけるクライアントの体験の仕方をより細やかに見立てる 1 つの視点となると考えられる。

第2章 自らの身体感覚を自らの体験として意味づけることが困難 であった思春期女子の事例

第1節 問題と目的

第1章では、思春期・青年期の心理臨床における主体の身体への関わり方に焦点を当てていくという本研究の問題意識を述べた。本章では思春期・青年期の心理臨床の場において、このような主体の身体への関わり方をめぐる課題がテーマとなった臨床事例を提示することで、第1章で述べたような、思春期・青年期のクライアントにおける主体と身体の変遷が心理臨床の場でどのように表れてくるのか、そこでは当人の主観的体験として、どのような自己体験が起こってくるのか、を示したい。そして、困難を感じる自己体験が変化していくには、主体の身体への関わりがどのように影響していくのか、身体感覚への意味づけの仕方という視点から検討したい。

ここでは、主体活動のパターンが偏っていくことで、症状を呈し、心理臨床の場に訪れることになったクライアントの事例として、事例Aについて記述し、考察する。

第2節 事例検討

第1項 事例A

この事例は、筆者が心理臨床活動を実践する中で出会った事例である。思春期・青年期における自他の分化や同一性の獲得といった自己体験とともに、主体と身体の変遷が生じていると考えられる現象が見られた事例であった。

以下に事例の概略を示し、続いてセッションの具体的な内容を記していきたい。

第2項 事例の概要

クライアントは17歳の女性A。筆者がAと出会ったのは、矯正教育を目的としたある施設であった。施設は他のメンバーとの集団生活であり、昼は施設の日課を行い、自由時間や寝る時だけ自室に戻るという生活であった。この施設では、メンバー1人にそれぞれ担当が付くことになっていた。Aは施設では能力が高いこともあり、指導員から行事のリーダーや、他のメンバーの世話を頼まれることが多かった。Aはそれらの要求や決められた日課をしなければならない事として、要求される通りに取り組んでいた。ただ、指導員から見ると頑張っていると思ったら、急に動けなくなったり、叫んだり、物を壊したり、暴れて取り押さえられても覚えていなかったり、日課にも出られない状態になってしまうことが度々あった。また、Aは女性担任と数ヶ月過ごすうちに距離が近くなってくると、攻撃的な言葉を言ったり、担任からの好意的な言葉も撥ねつけたりして、担任が対応しきれなくなっていた。そのため、Aの担任は何度か変わっていた。こうした、解離と思われる症状を時折表すこと

や対人関係での不安定さが施設の生活で A の問題とされていた。

筆者との面接は、A が施設に入っておよそ 1 ヶ月後からはじめられた。1 回 50 分、2 週間に 1 度のペースで面接が行われていた。この施設では入所時から主治医がついており、医療的措置と並行して筆者の面接が行われていた。A との面接は約 2 年（総数 39 回）に渡って実施された。

第 3 項 事例の提示

ここでは、A との 19 回目から 22 回目のセッションを取り上げることにしたい。この 4 セッションは、初回面接から約 1 年が経過した時点のセッションである。この 4 セッションの中で、クライアント（A）とセラピスト（筆者）との間で、A の主体と身体のズレが明らかになり、A にとって重要な自己体験の変化が起こっていると感じられる非常に興味深い内容が語られていった。

そのため、ここではこの 4 セッションに絞って事例の内容を提示したい。こうして数セッションに絞って事例を取り上げることは、石原（2005）が提示しているようにクライアントの体験変容をセッション単位で捉えていくことで、クライアントの変容プロセスを細やかに描き出し、治療的要因を緻密に検討することをねらいとしているためである。身体との関わり方という当人の細やかな内的体験を表すには、この事例の提示の仕方が適しているのではないかと考えた。

また、セッションごとのやり取りを詳細に示し、その時に筆者が感じていた A の状態の変遷を付記する。これは、セッションにおいて筆者が感じていたことを示すことで、A の語りが A の身体への関わり方に関わる内的体験とどのように結びつくかが、わかりやすくなると考えたためである。

第 4 項 事例のプロセス

以下の記述は、セッション中のやり取り、また、セッション中の言葉の引用をゴシック体で示す。A の言葉を「」、筆者の言葉を<>、筆者による補足を（）として示す。

19 回目のセッションまでの経過

面接開始当初、A は淡々と話すことが多く、「感覚なんてない」と繰り返す言う様子が印象的であった。しかし、女性担任との関係など対人関係について語るときには感情が高ぶり、情緒的な混乱を見せていた。対面する筆者に対しても揺さぶられやすく、野間（2006）が解離症者の特徴の 1 つとして、人が居合わせることによる雰囲気の変化への過敏さゆえに、本人は望んでいないのにも関わらず、自分の身体が勝手に周囲に反応してしまうという「身体の過剰」な状態になっているように思われた。筆者は、施設生活での A の問題や、面接での淡々とした様子、「感覚なんてない」と繰り返す様子から、A は解離という形でそうした混乱から身を守っているのではないかと理解し、守りを尊重しつつ、圧倒されている感覚を少しずつ言葉に出来るようにと考え面接を進めていた。面接経過では、上記のような様子

が繰り返し表現されており、A の感情に焦点を当てにくい状態であった。容姿など外面的な特徴を語るのが負担が少ないようであり、外見的な身体のことが多く語られていた。この 19 回目近辺のセッションでは、いらいらした感情を言葉にして筆者にぶつけたり、筆者の言葉を撥ね返したりするなど、距離は近くなっていると感じつつも、筆者と相対しても以前よりは揺さぶられにくくなっていると感じていた。そのため筆者は A に対し、少し踏み込んで考えを伝えることをしつつある段階であった。

19 回目のセッション（以下、#19 と示す）

#19 は、これまでのセッションのやり取りで A の態度や動作として非言語的に表されていた A の体験の在り様が、A 自身の言葉で語られたセッションであった。

A は、施設の指導員に連れられて入室し、席に着く。筆者がまず「調子はどうですか？」と聞くと、「どうって…」と苦笑して首をかしげる。そのため筆者から、ここしばらくの生活の様子や、気になっていることなどをたずねるが「別に」と言い、沈黙となる。しかし、沈黙が続くと次第にそわそわして、落ち着かない様子を見せる。

この 19 回の面接までもほぼ毎回、A とのやり取りにおいては、面接時間のはじめはこうしたやり取りになっていた。A からの自発的な語りは少なく、沈黙になりがちなのだが、沈黙になると A は居心地が悪いようで、落ち着かない様子を見せていた。そのため筆者の方から、生活の様子や気になることなどをたずねていた。ただ、A には「別に」というように返されてしまっていたのである。しかし、その落ち着かない様子からは、A の中に何か言葉にならないものが在るように思えていた。こうしたいつもと同じようなやり取りの感触から面接は始まったが、その後以下のようなことが語られていった。

しばしの沈黙の後「体調はどうですか？」と聞くと、「なかなか次の行動に切り替えにくい」と言う。<へえ、そうなんだ>と応えると「はい」とうなずく。（筆者は話が続くと思っていたのだが）A はそこで口を閉じたので…<ん〜と、それってどんな感じなのかな？>と聞くと、A は手のひらを机の上に差出し、「身体的には動かそうと思えば動かせる、けど動かそうとしなかったら動かないじゃないですか。なんかそんな感じで、動けるんだけど動けない…」と話す。<ああ、その感じわかる>と筆者がうなずくと、A は「なんでそうなのだろう」と首を傾げる。（筆者は自分の感覚を思い出し）<そういう感じの時って、僕は疲れてたりするイメージあるけど、A さんはどうかな？>と聞いてみる。すると、「疲れるって言うのがわからない。前の日とその日で腕立て伏せができる回数が違う。なんでかなあって」と不思議そうに投げかけてくる。筆者が「なんでかなあ…うん、僕の場合は、疲れてるって感じの時そうだったりするけど」と返すと「う〜ん…」と唸る。<自分の身体の調子とかあまり気に留めない？>と尋ねると「身体疲れたとかいちいち感じていたら何もできない」と言う。

この語りを聴いて、筆者には日ごろ限界まで無理をしてしまう A の姿が連想された。そして「動けるんだけど動けない…」と語り「なんでそうなのだろう」と首を傾げる様から、A は今まさに器質的な身体としては正常だけど動けないのはどうして？という不思議さを体験しているのだと思われた。また、筆者が目に見えない自分の内側の疲れを口にす

ると A は目に見える腕立て伏せの回数を口にしたり、「からだ疲れたとかいちいち感じていたら何もできない」と言ったりする様子から、A にとって自身の身体感覚は、活動する際の意識から乖離しているように思われた。

そして A は「胃痛や頭痛とか、常にいろいろあるから、そんな身体感覚とか気にしていたら、やらなければならないことができない」と言い、それに対し筆者がくそうなんだ。からだしんどい感じしてる時は休んでもいいんじゃない？>と返すと、「身体が動くのにやらないのはなまけてことじゃないですか」と言う。＜ああ、そう思うんだ＞「はい」。A はさらに、そういった状態になると「自分はだからダメなんだ」と思うと語る。＜そうだったんだ＞「はい」。

筆者は、これまでなんとなく感じられていたが言葉にして扱われることのなかった A の自分の身体に対する態度が、A と筆者の間で表されたことに意味深さを感じていた。この語りによって筆者には、A にとって身体感覚が邪魔なものと体験されているようだ理解されてきた。A にとって、やらなければならないことができない自分はダメであり、個人の内的な感覚（つまり A にとっての身体感覚）など端において周囲の期待に沿って動くことが正しい事であるのだらうと思われた。そして、その正しさに沿って行動することが A にとっての心の安定の在り様となっているのだらうと思われた。ただ、それは A としては自然なののだらうと思いつつも、筆者には身体の自然に反している不健康な体験の在り方であるように思えていた。

こうした思いから筆者がくじゃあ、調子悪い時はどうしてるの？しんどい時って…>と尋ねると、「悲しい時でも、しんどい時でも、なんでだらうと考える。そんな風になってる」と言う。そして、A は過呼吸になる時の自身の様子を挙げて「なんでだらうと考えると、しんどいのがなくなる」と言う。ただ、筆者がく和らぐ？>と聞くと「いや、なくなる。でも過呼吸は何も変わらない。しんどくはなくなるけど、おさまりはしない」と説明する。筆者は少し踏み込んでくしんどくはなくなるけど…過呼吸をどうにかっていう対処としてはうまくいってないね>と言うと、A は大きくうなずき「胃痛や頭痛とかのと同じ…ような感じがする」と口にする。

「なんでだらうと考える」という語りを聴いて、筆者には A のしんどい時の対処の様子を想像することが出来た。この対処の仕方によって、しんどいのはなくなるけど、過呼吸は変わらないという自己と身体の解離した状態が起こっているように思われた。ただ、この対処の仕方に疑問を覚えた筆者がく過呼吸をどうにかっていう対処としてはうまくいってないね>と投げかけると、A が素直なうなずきを見せたことから、A 自身も自分の体に起こってくる症状に戸惑い、自らの対処の仕方どこか違和感を覚えているように感じられた。

一方、この時筆者には、日常の対人関係の中で、A は自身のしんどさをどのように語り、表現しているのだらうという思いが湧いていた。

筆者がくしんどい時はそれを指導員の先生とかに伝えるの？>と聞くと、「寮で周りの子は、先生にも話しかけられたら嫌だとか言っている。それ見ると、えって思う。話したくない気分の時でも、それをそのままにしておく。なるようにしておく方がめんどくさくない」と話す。「それに先生とかは話さなくていいと言って聞いてくるけど、結局聞いてくるのが嫌」と言う。くう

ん、嫌なんだね>と返すと、「嫌というのかな…?」と言いよどむ。

ここでの語りからは、A が日常の対人関係において、他者からの働きかけに対してなすがままの状態にある様子が想像できた。自らの気分は押し殺し、むしろそれを出すことの方がめんどくさいと話す様子からは、自分の感覚や感情を主張しないことが、対人関係において自らを安定させようとする意識的な努力の在り方となっているのだと考えられた。そして、このような対人関係の体験の仕方は、それまでに語られた身体感覚に対する体験の仕方と密接に関連しているように思われた。

ただ、「**結局聞いてくるのが嫌**」とポロっと言うなど、自らの感覚を言葉にして表現するところもあり、A が自らの日常の対人関係として語った A の在り様とは少し違った様相も感じられていた。しかし、それは筆者が<嫌なんだね>と確認すると「**嫌というのかな…?**」と引っ込めてしまうなど、意識化されるには未だあやうい部分であるように感じられた。

20 回目のセッション (以下、#20 と示す)

#20 では、#19 で言葉にされた A の体験の在り様が、揺さぶられていると思われる内容が語られたセッションであった。

筆者が入室した A を見ると、顔の右側に青あざが多くある。<どうしたの?>と聞いてみても「別に」と気のない返事をする。あざには触れられず面接は進んでいったが、面接の後半になり「これ」と自らのあざを指す。筆者が<ああ、どうしたのかなと気になっていた>と言うと「たぶん自分でやってるんでしょうけど」と応える。<ほう。たぶん…自分でやった>「実感ないけど、周りはそういうから」<なんか実感ないけど、周りが言うからそうかって>「自分では、夜寝ている時とか、ボーっとしている時につねっているのかもしれないですけど、ハッと気づいていつの間にか言う感じだから…自分の手が顔にあるってのがわからない」<いつの間にか手が顔に、知らない内に…>「泣く時とかも、なんか悲しいとかじゃなくて、何だかわからないけど勝手に涙が流れてくる」<悲しいとかじゃなく…>「はい。別に悲しいとかは無いけど、涙が流れてくる」<特に悲しいとかは無いけど、涙が流れてくる…>「はい」<そっか～、特に悲しいとかは無いけど、涙が流れてくるんだ>「はい」。

こうしてあざについて語る A の様子は、#19 で目に見えない身体の変化を「**なんでそうなっているんだろう**」と不思議そうに語っていた A の姿が頭にある筆者にとっては、目に見える身体の変化であるあざに直面したことで非常に戸惑っているように感じられた。

あざのことに続き、涙と感情の結びつかなさを語る A は、「**実感ないけど、周りはそういうから**」というように、このあざの出現が自分によることだと認識していないのだが、「**たぶん自分でやってるんでしょうけど**」というように、どうも自分のこととして考えざるをえなくなっているように見えた。いわば、A にとっては意識とは乖離している自動的な行為を、自分の行為として受け止めざるをえなくなっているように思えたのである。ただその一方で、「**自分の手が顔にあるってのがわからない**」というように、自分の意図とは関係なく、しかも自らの身体に起こってくることに直面した A の戸惑いの大きさも感じられていたのである。

このような、A が自らに起こってくる意図せぬ身体活動に目を向け始めた様子は、#19 までの自らの内側にある身体感覚を無いもののようにしていた A の安定の在り様とは異なっており、それまでの A の体験の在り様が自分であるのだが自分でないような意図せぬ身体活動により揺さぶられているように筆者には考えられた。

そして、A は日常の対人関係についての変化を感じらせる様子を語る。

「ただ、先々週の終わりくらいから、しんどくて全く話さないでいました」<あら、そうだったんだ>「はい」<全く話さないって、全く？>「はい、全くです。こう手とかで、はいとか、いいえとかやってました」<へえ、手とかで>「はい。それもしんどくて動かなかった時もありましたけど」<ああ～、そうだったんだ>「はい。そういう時もありました」<しんどって、どんな感じにしんどかったの？>「いや、なんか話してはいけないと思った」<ほう…>と筆者がいぶかしげな顔を見ると、「いろいろ考えてたらそうなって。話すとき長くなる…」と撥ね退けるように言い返した。

ここで語られた全く話さずジェスチャーで示すといった行動は、#19 で語られたような、対人関係においてなすがままであった A にとっては非常に大きな自己表出行動であったのではないかと、筆者には思われた。先のあざや涙についての語りと合わせると、自らの身体感覚に注意を向けざるを得なくなり、自らの身体に起こる不思議に揺さぶられつつも、それらをなんとか受け止めて統合させようとしている A の態度が、「話さない」という形となって表れているように思われた。いわば、外に適応しなければいけないというのではなく自らの内的な感覚を大切にしようとしている態度であると思われたのである。しんどくて動けないのではなく、「しんどくて動かなかった」という語りからは、まるで自らの意思でしんどいという身体感覚を優先した行動をとっているかのような印象を受けた。ただし、筆者の問いかけに「なんか話してはいけないと思った」「話すとき長くなる…」と言葉で語りがたい様子からは、しっかりと意識化されているものではなく、一旦話さないという形になりつつも、これからさらに別の在り方に移行しつつあるような、混沌と創造の入り混じった感じが筆者には感じられていた。

21 回目のセッション（以下、#21 と示す）

#21 は、A の対人関係の体験の仕方が、A 自身に意識化され、変容しようしていると思われる内容が語られた回であった。

面接が始まり、筆者が A に「<どうですか？>」と声をかけると、しばしの沈黙の後「人という、自分の中で言葉がちゃんと出てこない…考えが深まらない」と言う。<人というと、言葉がちゃんと出てこない、考えが深まらない…>「そうです」…<そうなんだ。う～ん…それはココでも（この場を指さし）そんな感じ？>「そうですね。自分一人の時は、自分の中で言葉が出てくるんですけど、人と話している時はそれがないです。考えて、まとめて、話すということができないんです」<うん>「言って、言われて、でまとめて話すということができない。言って、言われて、でまとめて、考えてる暇がないんです」<うん、考えてる暇がない…>「はい。だから、自分の中から出てくる、はいではなく、ただ、はいと言うだけのもので…」と矢継ぎ早に説

明する。＜う～ん＞「わかります？」＜う～ん、なんとなく…。こう1人でいる時はなんか考えが浮かんでくる感じあるけど、人といるとそういう感じがあまりない＞「あまりというか全く無いんです」＜ああ、全くないのか＞。

この時のAは、とても悩んだ様子で勢いよく語り、伝えようとする迫力を筆者は感じていた。「人といると、自分の中で言葉がちゃんと出てこない…考えが深まらない」という言葉は、#20で「なんか話してはいけないと思った」「話すとき長くなる」と語り難かったところが言葉になって表されているように感じられた。つまり、全く話さずジェスチャーで表され、態度や動作として意識されにくかったところが、言葉で表されており、A自身にも意識されるようになってきたと感じられたのである。

そして、筆者の＜あまりない＞という言葉に対して「あまりというか全く無いんです」と自らの実感とのズレを即座に修正する様からは、A自身が自らの身体感覚に合うしっくりする言葉を求めているように感じられた。

Aはさらに続け、「担任の先生に聞いてみたんです。そしたら、先生も同じような感じだと言ってたんですけど、カウンセラーさんはどうかですか？」と筆者に尋ねる。筆者が＜そうねえ～、僕はね…1人の方が出てきやすいかな＞と答えると、「ってことは、出てくることあるんですか？他人と話している時…」と少々驚きの色を見せる。＜あるよ。けどね、場合によって程度が違うかなあ。緊張していたり、慣れていない相手だったり、自分の調子が悪いとほとんどできないけど、慣れている相手とかだとできるかなあ＞と筆者が話すとやはり驚いた様子で、「私は全くできない」と言う。＜そうかあ。う～ん、どんな感じなんだろう、人と話して、こうやり取りしている時の感じて＞と投げかけるとAは「う～ん…」と唸り、うつむき考える。……しばしの沈黙の後に筆者が＜どう？＞と促すと、「自分が考えても、そういう時は考えが深まらない」＜うん＞「間とかを気にしてしまって、何か返そうとしてやって、言葉だけのが出てる」＜うん＞「それすらもううまくいかない時は、ウギャーってなります」＜ウギャーって＞「そんな感じです。テンポとか気にしてしまいます」＜テンポってこの（筆者とAの間を手を行き交わせる）テンポ？＞「そうです。待たせているんじゃないかって思って。じっくり考えている暇がない…」＜暇がない？＞「はい」と一気に話す。

この時Aは筆者の＜どんな感じなんだろう＞という問いかけに、「テンポとか気にして」、「暇がない」というように自身に起こっていることをしっかり言葉にして語った。これらの言葉が語られたことで、#21の始めに語られた「人といると、自分の中で言葉がちゃんと出てこない…考えが深まらない」というAの状態の根底には、待たせちゃいけないという焦りや緊張があったのだと理解できた。この語りを聴いて、これまでのAとの面接の中で筆者に感じられていたAの人と居る時の敏感さや身体が勝手に反応してしまうような体験の仕方が、A自身に意識化されつつあるように感じられた。

またこの時のAの様子は、これまでのように筆者の言動に敏感に反応してしまうのではなく、自分の内面に集中し、じっくり考えて、感覚やイメージを言葉にしているように感じられ、いわゆる体験過程に触れる（Gendlin,1962/1993）感じであるように思えた。

「カウンセラーさんはどう？」と聞かれ、<う～ん、どうだろ…>と筆者は自分の時をイメージしようとくちゅとイメージしているね>と手を挙げてしばらく考える。<うん。やっぱりそういう時と、そうじゃない時があるかな>と答えると「いや、私が聞きたかったのは、そういう感じじゃなくて」と訂正する。筆者が<違った？どんな感じだろ？>と確認すると、Aは「え～と…私が聞きたかったのは…」と言ってしばらく黙り込む。(何か考えていると思い筆者が待っている)「あっ、今出来た」と言う。「今までやろうとしていなかったのかな…」<うん…>…「出来た」<うん…出来たんだ>「はい…」。

ここで語られた「出来た」は、前述のような体験過程に触れる感じをA自身も自覚した瞬間だったのだらうと思われた。そしてAにとっては、他者といながらも自分の言葉がちゃんと出てくる、考えられる、ということに気づいた瞬間だったのではないかと思われた。#20で感じられた混沌とした状態が、ここで人に圧倒されずに自らの内的な感覚を感じることが出来、自らの内的な感覚を無視せずとも、取り入れつつ、他者とコミュニケーションをとる新たな感触として結実したように思われた。この後、しばしばちょっと待ってくださいと言って何か確かめるようにして話すしぐさが見られるようになり、Aと筆者との間にあった沈黙時の緊張感が薄らいでいった。

22 回目のセッション (以下、#22 と示す)

#22 は、筆者との前セッションでの体験が、面接の外で実際の変化として現れていると感じられる内容が語られた回であった。

入室したAに<どうですか？>と筆者が問いかけると、「この前(#21)話していて、あの、人と話している時の」<うん>「クセがついたら出来るようになった」と即座に答える。<ほう>「やろうとしなかったからかなあ」<そうかあ。やろうとしなかったからかなあって>「う～ん…」…(何か考えている様子)「そんな感じです」。

この時筆者は、<どうですか？>という問いかけに、Aが違和感なくスッと返答してきたことで、#19の面接開始直後のやり取りとの変化を感じるとともに、「う～ん…」と内面に注意を向ける様子から、#21の最後のやり取りの感触が継続していると感じられた。

<うん、そんな感じなんだ。やってみてどう？>「…う～ん、なんか余計なことは言わなくなった気がします」<うん。余計なことは言わなくなったかあ。余計なことというのはAさんにとって？相手にとって？>「私にとってです。なんか今までごめんなさいとか、私が悪いというのが、思っていないわけでもないけど、話してたらなんとなく言ってしまったんですけど、それって余計なことだったなあって思うようになりました」<へえ、そうだったんだ。なんかすぐごめんなさいとか言ってしまったんだ>「はい。なんか」とAは自らの変化を語る。

「余計なことは言わなくなった」という語りからは、Aが今まで他者に非常に敏感に反応してしまって、自動的に私が悪い、ごめんなさいと言ってしまったというある種の症状に気づき、自身でそれが調節できつつある状態へと変化しているのだと思われた。

Aがフツと「…担任の先生に、Aさんの言い方傷つくわって言われました…」と言う。…筆者が<傷つくって言われて、Aさんはどう思ったの？>と聞くと、Aは「私ハッキリ言う人ですか

ら。」と少し語気を強めて言う。さらに「**なんて言ったの？**」と聞くと、「**すごい、ねえねえとか言ってベタベタしてくるんです。それが嫌で、近づかないでください！って言ったんです**」＜うん、ベタベタしてくるのが嫌だったんだ＞「はい。そしたら、なんでなんでってまた来るから、先生とは今話したくないって言って」＜ああ、なんでなんでって＞「はい」＜そっかあ、そりゃそう言いたくなるだろうなあ＞。

A の「**私はハッキリ言う人**」という語りを聴いて筆者には、#19 で語られた自分の感覚を主張しない自分から、自分の感覚に価値を感じ主張する自分へと A の自己イメージが変化しつつあるように感じられた。そして、#20 では「**話さない**」という形だったのが、ここでは担任の先生に自分の気持ちを主張しているように、他者とのやり取りの在り様も変化していると感じられていた。

このセッションの最後、A は「**以前は考えるフリしているわけじゃないけど、考えようとして、どうにかしようとして、どうしていいかわからなくて、固まってしまっていた。他人といるときでも考えられるようになった**」と自らうなずきながら語り、面接を終えた。

この最後の A の語りからは、A 自身にとっても大きな体験変容が起こったと実感されたのだということが感じられた。

この#22 の後のセッションで、幼い頃から在ったという離人感が言葉にして語られた。そして、自らの幼いころや中学校での体験を振り返っていくようになっていった。やがて A は、大学の進学をめざし高卒認定試験に向けた勉強に取り組むようになる。筆者との面接では「**ありのままでいいじゃないかって思うんです**」「**私はあまり動じないから**」と語り、自らの守りをしっかりさせようとしていると思われる様子も見られるようになっていった。#22 から約 10 ヶ月後の終結時（#39）、これまでの面接における筆者とのやり取りを振り返って、はじめは必要以上に相手に反応してしまっていたのだが、次第に自分にとって実感のあることだけを話すように変化していったことが、A によって語られた。筆者としては A に他者との境界が形成されてきたと思いつつも、A の守りがしっかりとしてくるのにはもう少し時間がかかると感じていたが、A の退所が決定しており、終結となった。

第 3 節 事例の考察

このように、A の事例のプロセスからは、思春期・青年期のテーマとなる自己体験が窺われる語りや、自らの身体との関わりが課題となっている様子が見とめられる。#19 から自らの状態を言語化しようと言葉にして語られ始めたことであったり、「**なんでそうなっているんだろう**」（#19）と自分の身体を自分のものとして統合しようとしている語り、寮の他の子の先生への接し方への葛藤を語ったり（#19）、「**私はハッキリ言う人ですから**」と言ったり（#22）、周囲との関わりの中での自己を形成しようとしていることが挙げられる。また、「**身体の過剰**」な状態が窺われたり、#19 までのセッションで「**感覚なんてない**」と言っていたこと、「**自分の手が顔にあるってのがわからない**」とあざをきっかけに自らの身体とのズ

レに気づいていったこと（#20）など、まさに思春期・青年期の主体の身体への関わり方が当人の心理的な課題となっている様子が、この事例 A では表されていると言えるだろう。

そして、A が自身の身体への関わり方に取り組むことと並行して、上記のような自己体験が変化していく様子が、この 4 セッションの間で起こっていった。この変化はそれまでの 1 年間の A と筆者のやり取りが土台になって起こってきたものだろうと思われるが、ここではクライアントの自己体験の変容に主体と身体との関わり方がどのように作用しているのかという点に絞って検討をしてみたい。

第 1 項 A の体験変容

まず、ここで取り上げた 4 セッションで筆者に感じられた A の変化を臨床心理学的に位置づけておきたい。ここでの A の変化は、面接の中での態度や言葉、面接の外での対人関係における態度の変化など様々なものが挙げられるが、こうした変化は A の自己感覚の高まりによって表れてきたと考えられる。自己感覚は、自分が自分自身であるという感覚である。その人の「包括的な自分の存在の感覚」（筒井，2006）であり、心理療法におけるクライアントの自己の形成や自我の芽生えの過程が記述される中にもキーワードとなるものである。自己感覚については、Herman（1992/1996）が心的外傷における解離症状の基盤として「基本的自己感覚を喪失する」ことを示している。Herman（1992/1996）によると、自己感覚は「関係の中で自分は他とは別個の存在で自分は自分であるという感覚」であり、幼少期、青年期の正常発達の中で育まれていく。そして、その獲得により「自己身体のいろいろな機能を支配し制御するすべを身につける」、「自分のものの見方を形作り、これを表現する」ようになるという。しかし、自己感覚の喪失された状態では、「自分は自分以外の人たちとの関係の中で自分自身でありうるという信念を失い」、「その人の自立性が基礎的な身体的統一性というレベルで犯されることで、身体機能のコントロール感がしばしば失われる」、「自分以外の人々との結合をそのままにしながら他とは離れた自分自身の視点を保有する能力の喪失」が生じるという。

A の場合、#19 では「**なるようにしておく方がめんどくさくない**」というように、指導員をはじめとする他者からの働きかけになすがままの主動性のない状態であった。また、腕立て伏せのできる回数が違うことを不思議がり、「**身体疲れたとかいちいち感じていたら何もできない**」と言うなど、身体感覚が活動する意識と離れ、身体的統一性が損なわれているような状態であった。#20 では、「**自分の手が顔にあるってのがわからない**」「**何だかわからないけど勝手に涙が流れてくる**」といった身体機能のコントロール感が失われた状態であった。しかし、#22 では、ごめんなさいや私が悪いと「**話してたらなんとなく言ってしまった**」など自らの無意識的な在り様に気づきコントロール感を高めていたり、「**先生とは今話したくないって言って**」担任の指導員へ言い返し、「**私ハッキリ言う人ですから**」と自分の個別性を強調したりと変化が見られており、この 4 セッションの中で自己感覚の高まりが起こっていたと考えられる。さらに、A が#22 の最後に語った「**他人といるときでも考えられるようになっ**

た」という言葉は、他者といながら他とは離れた自分自身の視点を保有する感覚を得たことを表していたと考えられるのである。

こうしたことから、この 4 セッションで筆者に感じられた A の変化は、自らの身体に向き合うことを介して自己感覚の高まりが起こっていったプロセスであったと考えられる。

第 2 項 A の体験変容における主体と身体に関わり

(1) 自己感覚の高まりと体験の自律化

前述したような自己感覚の高まりは、A 自身の無自覚な体験が自律的になっていったことによって果たされたのではないかと考えられる。

鶴 (1991) は、動作を介して自体感の明確化、確実化が体験され、自らが自律的に活動する存在として実感されるようになった事例を報告している。そして、「こうした体験が自己の存在を確かなものにする」と述べている。つまり、自分の身体が自分のものであるという感覚、自分が自分で自分の身体を動かしているのだという感覚を得ていくことが、自己の存在を確かにする自己感覚を高めることに繋がることを示している。

A の例でも鶴 (1991) におけるような、自体感 (自らの身体が自らのものであるという感覚) の明確化と確実化が、動作を介してではなかったが体験されていた。**#20** における自らの意図外の行為を自分の事として受け止め、**#21** 以降で自らの他者に圧倒されていた感覚を言葉にして明確化し、確かめていったプロセスはまさに自体感の明確化と確実化の体験と言えるだろう。そして、その後の**#22** でごめんなさいや私が悪いと「**話してたらなんとなく言ってしまった**」のを「**余計なことだった**」と言うなど、自動的にやっていたことに気づき、自身でそれが調節できつつある様子が窺えたが、これは自動化していた活動が自律的な活動へと変化していたと言える。この変化には、直前の**#21** で、「**出来た**」と表現された体験が大きく影響していたと思われる。この体験によって、A は実は他者という時でも振り回されずに自分の感覚を感じることが出来ていた、振る舞っていたと実感されたと考えられる。つまり、鶴 (1991) で言われているような自らが自律的に活動する存在として実感されるようになったと考えられるのである。

ここで A は自分の身体が自分のものであるという感触を得ていたのではないだろうか。つまり、**#21** で得た実感が**#22** で見られた活動の自律化へと繋がり、自己感覚の回復という A の体験変容を支えていたと考えられるのである。

(2) A の体験の自律化における身体感覚

このような A の体験の自律化がどのようにして起こっていったのかを考えてみると、A 自身の身体感覚が大きく作用していたのではないかと考えられる。

成瀬 (2009) は、人間の生きようと努力する活動態を主体と置き、「内外の環境は主体に対してさまざまな要求を突き付け、それへ適切に対応させようとする」。そして、その主体の適応努力の結果の連続が一定の努力の仕方を形成し、「普段自分では気づかないほどに、そうした遂行の過程で自動化している」(成瀬, 1988) と述べている。A の場合もおそらく

それまでの適応努力によって、自分の感覚や感情は無いことにして他者に対してなすがままでいるという自動化した努力の仕方を形成していたと考えられる。そしてそれが、ある種 A にとっての自らの身体との関わりにおける自然な安定の在り様となっていたと考えられる。ただ、そのように自動化した対処努力は「ひとたび困難や壁にぶつかると、主体者の意志的活動は盛んとなり、状況打開のためのあらゆる可能性を模索することになる」（成瀬，1988）というように、本人にとって違和感を覚える出来事にぶつかることで意識化され、自律的な活動となっていく。A の場合、#20 で自分でやっとならしいあざや、涙（身体）と感情の結びつかなさについて語るなど、A にとって意図せぬ、自動的な身体の働きに直面していた。この体験が A にとっての壁にぶつかる体験となっていたと考えられる。つまり、A の主観的体験としては、あざという目に見える形で表れ、他の人から自分がやっていると言われたことで、これまで注意を向けることのなかった自らの身体感覚に注意を向けざるを得なくなっていた。これにより A は、自分自身の身体感覚を切り離し外、つまりは他者に適応するというそれまで保っていた自らの身体との関わり方を、揺るがされたと考えられるのである。

その後の A のプロセスを辿っていくと、壁にぶつかったと思われるその次の#21 では、A のこれまで自動化していたと思われる努力の仕方が意識化されるプロセスが促されていた。このような自動化していた努力の仕方が意識化されると共に、#20 では「**話さない**」という形をとったり、#21 では「**人と話している時に考えられない**」ことをどうにかしようと筆者と話し合ったり、努力の形を移しながら、それまでの安定の在り様が揺さぶられた、おそらく A にとっては自我違和的な状態をなんとかしようと、状況打開のために新しい安定の在り様を模索していた。つまり、自らの身体感覚に注意を向けつつ他者とやり取りするという新たな在り方へと、自らの身体との関わり方を再構成しようとしていたと考えられるのである。そして、最終的に#22 では「**以前は考えるフリしているわけじゃないけど、考えようとして、どうにかしようとして、どうしていいかわからなくて、固まってしまっていた。他人といるときでも考えられるようになった**」と A 自身が言うような他者とのやり取りにおいて自分の実感を伴った状態である、A にとっての新しい身体との関わり方が創造されていったと考えられる。

このように A の変容においては、A 自身の身体感覚が、本人の意図しないところから顕れ、本人にとって無自覚であった自らの身体との関わり方を揺さぶり、顕在化させる、さらにはその再構成を迫る作用を及ぼしていたと考えられるのである（図 3）。

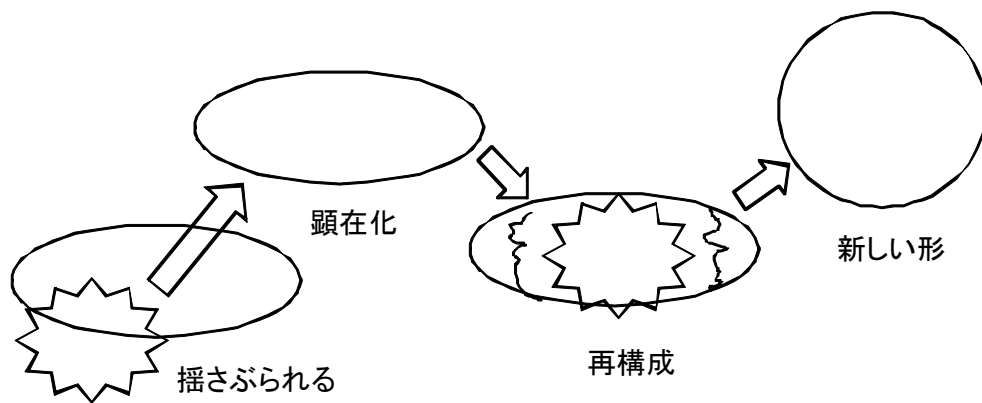


図 3. A の自らの身体との関わり方の再構成プロセス

第 3 項 クライエントの体験変容における身体感覚への意味づけの仕方

(1) 事例 A における身体感覚への意味づけの特性

吉良 (1998) は、身体感覚は確かにここにある、実体性を持ったものとして取り扱うことが可能であり、身体感覚を通じて体験に直接向き合うことで、自分の力で、自分自身に身体感覚を変えるような操作を行うことが可能であると述べている。

一方で、この事例 A では、はじめ A にとっての身体感覚は実体性を持ったものとして扱われてはいなかった。むしろ「**そんなからだの感覚とか気にしていたら、やらなければならないことができない**」というように実体を消そうというような努力をしていた。そして、実体性をもって体験されてきた時も、自らそれを通じて体験に向き合うような能動的な働きかけをする対象ではなく、あざのように直接目に見える形で表れたことで、向き合わざるをえなくなっていったような感じであった。

こうした吉良 (1998) の知見と事例 A で見られた現象との違いについて考えると、両者で身体感覚の意味は相当異なっていると言えるだろう。吉良 (1998) からは、身体感覚が自らの体験に向き合う手掛かりとして、自らの実感の根拠としての意味を持っていると考えられる。一方で、事例 A では自らの活動において邪魔なものであるというなど、実感としての根拠となりにくい状態にあった。こうした A の状態は、吉良 (1998) で述べられているような、身体感覚の機能が働いていない状態だったと考えられる。ここでは A の「身体感覚への意味づけの仕方」として、身体感覚は邪魔なものであるという在り方が、A の問題の見立てとなると考えられる。#19 までのセッションで A が呈していた解離という症状は、このような A の身体感覚への意味づけの仕方が影響していると考えられる。事例 A では、このような「身体感覚への意味づけの仕方」がその後のセッションで変化していき、自らの実感の根拠としての機能を取り戻していった。

ここからは「身体感覚への意味づけの仕方」という視点から、A がどのようにして自らの身体感覚の機能を取り戻していったのか、それが体験変容の推進にどのように関係しているのか考察をしてみたい。

(2) 主体の身体への関わりにおける「身体感覚への意味づけの仕方」という視点

ここまでの考察を踏まえ、事例 A の 4 セッションを「身体感覚への意味づけの仕方」という視点からみると、A の身体への関わり方と、A の自己体験や他者との関わり方がどのように関係しているかをより理解することが出来るのではないだろうか。

自らの身体感覚を無いものにしようとしていた時の A の身体への関わり方は、人が居合わせることにより感じられる刺激に圧倒され、自分を守るためにはそれを切り離すしかないという状態だったと思われる。これは、A の現していた対他的になすがままにして人との摩擦を起こさず済まそうという態度にも通ずる主体の身体への関わり方であろう。一方で、#20 で自らの身体感覚に注意を向けざるを得なくなり、それを受け止めようとしてからの A の身体への関わり方は、人と居合わせる時の自分の内的な感覚に戸惑いながらも、それをわかろうと向き合っている状態だったと思われる。#21 で筆者に対してもわからないところを聞き返したり、食い下がってきたりしている様子や、#22 で語られた担任への態度は、対他的にも状態の変化が起こってきたことが窺える。

セッション中の A の具体的な語りををかりれば、「**そんな身体感覚とか気にしていたら、やらなければならないことができない**」(#19) というなど身体感覚を自分にとって邪魔なものと捉えていた A が、筆者とのやり取りの中で「**あまりというか全く無いんです**」(#21) と自らの感覚に合う言葉を求めているような姿が見られるようになり、担任の先生とのやり取りで「**ベタベタしてくる**」のが「**それが嫌で**」と先生に主張するなど、自らの身体感覚に価値を感じ、重要なものと位置づけるようになっていた。これは、成瀬 (2009) で示されているような、自らの身体との関わりにおいて形成される自己感覚の高まりに応じて、社会的な自己感覚が賦活されていったと考えられるだろう。

つまり、A の「身体感覚への意味づけの仕方」は、A の主体の身体への関わり方といった対自的な態度、活動の変化と、他者とのコミュニケーションなどの対他的な態度、行動の変化との関連性がみえる視点であると考えられるのである。

弘中 (2005) は、遊戯療法の治療メカニズムを考察する中で、「対他的な機能と対自的な機能のどちらにセラピストが注目していくかが問題である」と述べている。これは心理臨床におけるセラピストの視点としてどのような点に注目していくかという問題意識であると思われる。事例 A では、「身体感覚への意味づけの仕方」に注目してプロセスを視てみると、先述のように対他的な機能と対自的な機能が連動して変化していく様子が窺われた。藤原 (1994) は、「三角形イメージ体験法」という視点から、「内的な変容に関する主体の心理過程」における、三角形イメージとイメージ体験、現実生活体験の対応関係と、そのメカニズムについて示しているが、「身体感覚への意味づけの仕方」に着目していくことは、そうした視点と同様にクライアントの「内的な変容に関する主体の心理過程」を理解する手がかりとなるのではないかと考えられる。つまり、「身体感覚への意味づけの仕方」に着目していくことが、心理面接におけるクライアントの対自的な体験の仕方を理解していく手がかりとなると同時に、対他的な機能とどのように作用し合っているのかを理解する手がかりと

して、セラピストの見立てにおける視点の1つとなりうるのではないかと考えられるのである。

(3)「身体の他者性」

次に、A の身体感覚の機能はどのように取り戻されていったのかという点について考察してみたい。先に考察した A の体験変容のプロセスを、身体感覚への意味づけの仕方に注目して考えてみよう。

A の体験変容のプロセスでは、#20 で表れたあざという身体的現象を通じて、自らの身体感覚に注意を向けざるを得なくなるという形で、A が自らの体験に向き合うようになっていった。図 3 のプロセスからは、ここが A の体験変容における 1 つの重要なポイントとなっていたと言えよう。

では、ここでの A にとっての身体感覚の意味はどのようなものとなっていただろうか。

「実感ないけど、周りはそういうから」といったセッションの記述にもあるように、このあざは A 自身の体験としては、自分の意図せぬところからやってきたものとして感じられていた。つまり、自分の身体であるにもかかわらず、あたかも自分ではない他者からの働きかけのように体験されていたといえる。自分の意図しない自動的な身体の動きが起こってきて、それが自分のことであると認識せざるを得ない状況が起こっていたと考えられる。A のその後のプロセスを辿っていくと、#21 以降の人といる時の自分の内的な感覚を大切にしようとしている様子など、A にとっての身体感覚が邪魔なものから、実感の根拠としての機能を取り戻している様子が窺える。

このようなことから、A が自らの身体感覚の機能を取り戻していく契機として、身体の他者性を体験することと、それを自分のこととして結びつけること、という 2 つの体験が作用しており、2 つの体験が組み合わさって A は身体感覚の機能を取り戻していったと考えられる。

このように、身体感覚への意味づけの仕方から視てみると、「身体感覚の他者性」という体験が、クライアントの体験変容における 1 つの大きな分岐点となっていたと考えられる。

(4) 心理面接における「身体感覚への意味づけの仕方」

先述のように、A の体験変容の重要なポイントが A の身体感覚への意味づけの仕方から窺われた。ここでは、身体感覚への意味づけの仕方という視点からみると、A の体験変容における筆者の関わりはどのように捉えられるかを考えてみたい。

身体への関わり方を視点とした先行研究では、A のような身体感覚への気づきの薄いクライアントに対して、その体験変容をねらうアプローチとしては、バイオフィードバックのような身体感覚への気づきを促すことに焦点を当てたアプローチが考えられるだろう。心身症のクライアントにおける失感情症（アレキシサイミア）や失体感症（アレキシソミア）などでは、身体感覚の気づきが低下していることが多く、それが症状の持続因子になっていることが知られている。また、この気づきの低下の背景として、感情や身体の気づきを鈍くすることで自分を守るといった心理メカニズムが働いているとも言われている。事例 A も心

身症症状は確認されなかったものの失感情症や失体感症を思わせる様子は見られ、A の解離という症状も「身体の過剰」から自分を守るためのものであったと考えられる。失感情症や失体感症の治療では自分の身体感覚への気づきを促していくことを中心的な焦点としているが、事例 A ではどうだっただろうか。

この事例 A では、身体感覚への気づきは A が#20 で語られたあざや感情と涙の乖離を契機に自らの体験に向き合うようになっていた中で深まっていったと考えられるが、A 自身の語りとしてそれ自体が主になって語られることはなかった。セラピストである筆者からすると A の変容を促す重要なものであったろうと考えられるのだが、A 自身の主観的体験としては、語るべき重要なところは別にあったのではないかと考えられる。

ここで取り上げた 4 セッションの中で A の語りに最も迫力が感じられたのは、#20 から #21 で語られた「話さない」、「人と話している時に考えられない」といった、身体感覚へ注意が向けられることによって揺さぶられた自らの身体との関わり方を再構成していくプロセスであった（おそらくこの過程で自らの身体感覚への気づきが深まっていったと思われる）。このプロセスこそが、A 自身の主観的体験としては心理面接で語るべき重要なものとなっていたと考えられる。そして、面接においてセラピストとして筆者が果たした役割も、この再構成のプロセスにおける葛藤や新たな関わり方の創造を支えるという点にあったと思われるのである。

榊原（2007）は、心理面接を併用したバイオフィードバックの症例報告で、身体感覚の気づきに焦点を当てた「治療者が期待する解決とクライアントのそれとの間には、本来的な差異があったように思われた」と述べているが、A のプロセスを鑑みると、ここでの差異とは、身体感覚の気づきをねらった治療者の焦点と身体感覚への気づきとともに揺さぶられた状態の安定を主眼にしていたクライアントとの差異だったと捉えることが出来るのではないだろうか。ここからは、気づきを体験した後の不安定な状態とそこから新たな安定を得ようとする心理的プロセスこそがクライアントの主観的体験としては重きが置かれており、心理面接においてセラピストが焦点を当てていく必要があると考えられるのではないだろうか。

第 4 節 まとめと課題

第 1 項 まとめと課題

本章では、思春期・青年期の心理臨床の場において、主体の身体への関わり方をめぐる課題がテーマとなった臨床事例として事例 A を提示し、そこではどのようなことが起こっていたのか考察を行った。事例全体を示すのではなく、特徴的な現象が見られた 4 セッションに限定してやり取りの詳細な記述とその時の筆者の感触を記すことで、緻密な現象理解を試みた。

この事例 A の検討により、自己感覚の高まりにおいて体験の自律化が重要であることを確認し、A の体験の自律化のプロセスを成瀬（1988, 2009）における主体活動という観点

から考察した。そして、体験の自律化にクライアント自身の身体感覚が重要な役割を果たしていると考えられた。

また、A の持つ解離という問題から、クライアントの対自的、対他的な機能を見立てる視点の 1 つとして「身体感覚への意味づけの仕方」が重要であること、クライアントの身体感覚の機能を賦活する 1 つの体験として「身体の他者性」というものが、クライアントの主観的な体験からすると非常に大きな役割を果たしていることを示した。さらに、「身体感覚への意味づけの仕方」という視点から、セラピストのクライアントへのアプローチを考えると、身体感覚に対するクライアントの主観的体験に焦点を当てていく必要性、が挙げられた。

事例 A のプロセスでは、「身体感覚の他者性」という身体感覚に対する主観的体験が起こったこと、それが自分のものとして位置づけられるようになっていったことが、A の体験変容における 1 つの分岐点になっていたと考えられる。このことから、「身体感覚の他者性」のような身体感覚に対する主観的体験は、クライアントの変容を促す体験として、心理面接におけるアプローチのポイントとなると考えられるだろう。その一方で、クライアントの体験変容において分岐点となるような身体感覚に対する主観的体験は、「身体感覚の他者性」といった体験だけではないだろう。この点について、さらに調査実験などで幅広く「身体感覚への意味づけの仕方」という視点から、クライアントの身体の主観的体験メカニズムについて検討してみる必要があると考えられる。

第 2 項 事例 A の検討によって提出された研究課題

事例 A の検討によって、クライアントの身体への関わり方における課題を見立てる視点として、「身体感覚への意味づけの仕方」という視点が、意義のある視点であると考えられた。しかし、身体感覚への意味づけがどのようになされるのかという点については、十分な考察を行うことはできなかった。そのため、身体感覚への意味づけがどのようになされるのか、そのプロセスを明らかにしていくことが必要であると考えられる。身体感覚への意味づけプロセスを明らかにすることで、区切れ目の無い臨床的現象において、「身体感覚の他者性」のような分岐となる見立てやアプローチのポイントが見えてくるのではないかと考えられることから、次章からはこの点を研究の課題として検討していく。

第3章 方法

第1節 問題と目的

本章では、身体感覚への意味づけプロセスを明らかにするという第2章で提出された研究課題を、どのように検討していくか、その方法について論じていくことにする。

第1章において、思春期・青年期の心理臨床における主体の身体への関わり方をめぐる問題を取り上げ、第2章において思春期・青年期の心理臨床において主体と身体の間に関わり方の課題がどのように表れるのかを臨床事例Aを取り上げて示し、クライアントがどのようにこの課題に取り組み、変容していったかを検討した。そこでは、「身体感覚への意味づけ方」という視点が、身体への関わり方の課題を抱えるクライアントの問題を見立てる視点として重要な視点であると考えられた。ただ、事例Aからは、身体感覚への意味づけプロセスがどのようなになっているのか、という点については十分な検討ができなかった。

そのため、本章では、身体感覚への意味づけプロセスがどのようなものかを記述し、そのメカニズムを明らかにしていくという研究課題に、どのようにして取り組んでいくかを考えていきたい。

第2節 方法の検討

クライアントの身体感覚への意味づけプロセスを記述し、そのメカニズムを明らかにしていく方法を検討するにあたっては2つの焦点が挙げられるだろう。1つは、身体感覚への意味づけのプロセスという主観的体験メカニズムを検討するにあたって、どのようにして主観的体験を記述するかという点が挙げられる。2つ目には、どのようにして身体感覚への意味づけプロセスにまつわる主観的体験を取り上げるかという点が挙げられる。ここではこの2点について検討してみたい。

第1項 主観的体験の記述

心理臨床の研究において、クライアントの主観的体験をもっとも端的に取り上げているのは事例研究であろう。事例研究ではクライアントの語りそのものが記述されており、まさにクライアントの体験を記述したものであると言える。例えば第1章で、心理臨床における身体感覚の意味や機能を検討した事例検討例として挙げた吉良（1998）は、自己臭恐怖の事例を検討し、体験の身体感覚的側面にアプローチすることがクライアントへの支援として有効であることを示している。また、福留（2000）は強迫症状を持つクライアントの事例を検討し、面接中のイメージ体験における治癒的要因として「イメージ中で体験した身体感覚」による「からだの体験のし直し」が重要であることを示している。これらの研究は、本研究の第2章と同様に、1つの事例から心理臨床における重要な視点を提示しているものである。こうした臨床事例によって、身体感覚への意味づけのプロセスを記述し、そのメカニズムを明らかにしていくには、身体感覚への意味づけの仕方が窺われるクライアントの

語りが複数事例必要になる。例えば、藤原（1994）のように、多くの臨床事例を重ねて例証していくという方法が考えられるが、このような研究方法は、長年の臨床経験によって可能になる方法である。筆者は臨床経験も浅く、経験している臨床事例も少ない。そのため、本研究の課題を明らかにするようなクライアントの語りを、筆者自身の臨床事例から複数事例取り上げることは難しく、今回の方法としては現実的ではないと考えられる。

（1）非臨床群への調査と臨床事例の比較

では、これまでの身体や身体感覚にまつわる主観的体験の記述ではどのような手法が取られてきたのであろうか。大塚（2010）では、非臨床群である大学生と大学院生に対して、SD法による身体感覚や身体イメージの印象評定と関係性評定尺度、関係図式投影法、さらには疑似カウンセリングセッションを行い、二者関係形成のプロセスにおける関係性と身体の主観体験の関連を検討している。この調査では、調査協力者の主観的体験を質問紙と疑似カウンセリングセッションに対するインタビューから記述している。質問紙の結果は疑似カウンセリングセッションにおける体験の切片として用いられており、主観的体験の記述としてはインタビューにおける調査協力者の語りが主に用いられている。大塚（2010）では、この非臨床群への調査実験による身体の主観体験的側面の記述から仮説的な知見を提示し、その後この知見による視点から臨床事例を検討することで、心理臨床における活用の可能性を示している。

非臨床群への調査と臨床事例によって互いを補完して理論に厚みをもたせるという方法は、本研究においても参考にできると考えられる。また、SD法による印象評定や疑似カウンセリングという調査実験課題を行い、インタビューによってその時の調査協力者の主観的体験を記述するという方法についても、非臨床群への調査の仕方として参考にできると考えられる。

（2）質問紙法による調査

井上（2011）でも、非臨床群を対象とした調査から、青年の悩むことと身体感覚への態度の関係を検討している。悩むこと、身体感覚への態度、各々に関する独自の尺度を作成し、質問紙調査によるデータ収集によって、身体感覚に関わる体験を記述している。身体感覚への態度という身体感覚にまつわる主観的体験を独自の尺度を作成し、記述しているという点で参考にできると考えられる。ただ、井上（2011）では課題として「身体感覚への態度の多様さを取り上げられなかった」ことを挙げており、今後の研究においては対象者の語りから体験をまとめるような研究が求められるとしている。

本研究では「身体感覚への意味づけ方」の体験メカニズムを検討することが目的となるため、多様な語りがえられるような方法がより望ましいと思われる。このため、むしろ井上（2011）で用いられていた質問紙調査によるデータ収集ではなく、今後の課題として挙げられているような対象者の語りから体験をまとめるような方法が本研究の方法としては適していると考えられる。

（3）インタビュー報告による調査事例の検討（起こってきた事例として捉える）

片畑（2006）は、箱庭制作における「身体感覚」を扱った研究であり、制作者の体験の記述に重きを置いている。ここでは、片畑（2003）で「箱庭制作課題の後に質問紙を実施し、数量的データを条件間で比較するという方法をとった。このように数量化して扱うことで、制作者の条件間での体験の違いに焦点を当てることが容易になったことは考えられるが、その瞬間に制作者が感じていたことについてはほとんど捉えることが出来なかった。」という反省点から、「この点を考慮し、今回は数量的にデータを扱うのではなく、調査設定の枠組みで見られた事実をここでは一つの「事例」として扱い、インタビュー報告に基づいて制作プロセスを検討する方法をとる」と述べている。まさに今体験している当人の体験を捉える必要性と、それを捉えるための方法の検討がなされている。本研究で焦点を当てる身体感覚に対する主観的体験も今まさに感じていることを捉える必要があると思われる。この点から、片畑（2006）の述べている調査設定の枠組みで得られた事実を一つの「事例」として扱い、インタビュー報告に基づいて体験プロセスを検討するという考え方は参考にできると考えられる。

（4）主観的体験の無意識的側面の記述

石田・松村（2012）では、アレキシサイミア傾向と身体の捉え方、体験のされ方の関連を検討しているが、そこでは身体の捉え方、体験のされ方といった主観的体験の在り様が扱われている。アレキシサイミア傾向との関連が指摘される体験の在り様として、特に「否定的な身体感覚への過敏さ」や「肯定的な身体感覚への注意の向きにくさ」、「全体的な身体感覚への気づきの低下」といった身体感覚にまつわる体験が取り上げられている。ここではアレキシサイミア傾向を測る質問紙（後藤ら，1999）と身体感覚測定尺度（田所，2009を石田・松村が改訂したもの）を用いた質問紙調査によってデータを収集している。また、自己記入式の質問紙による調査では意識的な側面からアレキシサイミア傾向を捉えたが、無意識的なアプローチも必要だとして、バウムテストを用いた検討も行っている。この無意識的な側面というところも主観的体験の記述という点では重要な観点だと思われ、本研究においてもこの点についてどのように扱うか示しておく必要があるだろう。

（5）本研究における主観的体験の記述方法

以上のような先行研究を参考にすると、本研究では①非臨床群への調査を行い、その結果を臨床事例に戻して再考する、②質問紙法ではなく調査実験課題を設定し、その設定における体験者のインタビュー報告によってデータを収集する、③インタビュー報告によるデータを調査事例と捉え、この事例から身体感覚への意味づけプロセスを記述していく、ことにする。

そして、非臨床群を対象とした調査による主観的体験の記述から一定の体験モデルを作成することで、身体感覚への意味づけプロセスのメカニズムを明らかにしたい。一定の体験モデルを作成することで、臨床場面において断片的に語られる身体感覚への意味づけ体験を位置づけることができ、心理臨床場面におけるクライアントの体験理解やアプローチへの活用が可能になると考えられる。

また、主観的体験の無意識的な側面についての態度を示しておきたい。本研究の着目する体験は、自らの身体感覚に意味づけをする主体の体験過程である。ただ、それにまつわる体験というのは多種多様であり、当人に意識されないものも多くあると考えられる。本研究では無意識的な体験が重要と認めつつ、今回は本人が語りえた内容から主観的体験について検討していくことにしたい。そして、本人が語りえた内容から本人の語りにならない体験を筆者の側が推論していくという姿勢で体験の記述を試みたい。

第2項 身体感覚への意味づけプロセスにまつわる主観的体験の調査方法

次に、どのような調査実験課題を設定すれば、身体感覚への意味づけプロセスにまつわる主観的体験を取り上げられるだろうか、という点が問題となる。

(1) 体験プロセスの検討

先に挙げた先行研究では、大塚（2010）と片畑（2006）において、調査実験課題を設定し、調査対象者のインタビュー報告をデータとする方法が取られていた。まず、この2つの研究の比較から、本研究に相性の良い調査実験課題について考えてみたい。

大塚（2010）では疑似カウンセリングセッションという調査実験課題を設定している。ここでは、初対面の調査対象者が2人で30分ほど自由に話すというセッションを実施した後、VTRを見ながら調査者の前でお互いのセッション中の距離感やその時の身体感覚を振り返って述べるという方法をとっている。セッションの段階を4段階に区切り、その段階ごとに身体像尺度と関係性評定尺度で評定をしてもらうことで、セッション段階ごとの2つの要素の関係を明らかにしようとしている。疑似カウンセリングセッションという多様な体験が報告される可能性がある課題において、あらかじめセッションを仮説的に数段階に区切り、調査対象者に焦点を当ててもらい切片を調査者が定めることで、研究に有用な体験報告をえていると言えるだろう。

片畑（2006）では、身体感覚に注目して臨床イメージにおける内的体験の検討を行うことを目的にしているのだが、調査実験課題の設定にあたって2つの工夫をしている。まず、「内的体験」の具体的内容を詳細に記述するために箱庭を使っているのだが、イメージ場面で箱庭を制作する場面と実際に箱庭を制作する場面との2つの場面を設定している。これは、「実際の知覚である身体感覚や「内的な感覚」がどのように影響を及ぼしているのか、より明確に検討できる」ためであるとしている。また、2つ目の設定として、「1つのアイテムにあらかじめ限定し、それを置く位置を決定する」という構成を単純化した箱庭制作を用いて検討を行っている。「通常なら様々な要素の中に埋没してしまう「身体感覚」に焦点を当てて考察することが可能になった。」と身体感覚に焦点を当てた考察を行うための工夫であるとしている。調査実験課題の設定自体を工夫することで、調査対象者の体験報告をそのまま事例として扱うことを可能にしておき、研究の焦点となる1つの体験プロセスを検討することを可能にしていると言えるだろう。

本研究では身体感覚への意味づけプロセスという1つの体験プロセスに焦点を当ててい

る。この体験プロセスがどのようになっているのかを明らかにすることで、例えば、事例 A で考察された「身体感覚の他者性」のようなクライアントの体験変容の切片となる「身体感覚の意味づけの仕方」を探索的に検討していきたい。この探索的な検討という点からは、研究者が切片を決めてしまうのではなく、調査対象者の体験報告から切片を見つけていくような方法が適していると言えるだろう。この点から考えると、片畑（2006）のような、調査実験課題を工夫し、調査対象者の体験報告を 1 つの調査事例として、そのプロセスを検討できるような方法が本研究の調査方法と相性が良いと言えるだろう。

また、片畑（2006）の複数の課題実験場面を設定する工夫と、単純化した場面設定という工夫は本研究の調査でも参考にできると考えられる。これら 2 つの工夫は、「身体感覚や「内的な感覚」がどのように影響を及ぼしているのか、より明確に検討できる」ための工夫であり、「通常なら様々な要素の中に埋没してしまう「身体感覚」に焦点を当てて考察することが可能に」なるための工夫であり、本研究の調査で取り上げたい身体感覚への意味づけプロセスを扱う上で参考になると考えられる。

(2) “立つ”という課題

ここまでの検討で、単純化した場面設定による調査実験課題が方法として有効であると考えられたが、ここからは具体的にどのような課題を設定するかを検討したい。

筆者は中山（2009）において、身体的違和に対する対処の仕方に関する検討を行った。ここでは、先述の片畑（2006）の手続きと成瀬（1995）を参考に課題を設定し、調査実験課題の体験者によるインタビューデータから身体的違和への対処の仕方に関する体験プロセスを検討した。中山（2009）で用いた課題は、日常生活ではっきりと意識にはのぼりにくい“立つ”という動作に注目し、意識的に“楽な感じをキープし続けて立つ”という課題であった。このような方法をとったのには、例えば、インタビューなどで「あなたの身体的違和への対処の仕方を教えてください」と尋ねても、このようなプロセスは日常生活の中で意識して行われているものではなく、体験の語りを得ることは期待しにくいであろうし、その時の語りはきっと実際それが起こっている時のプロセスの生の感触とはかけ離れているだろうと考えられたためである。そのため、日常生活では異常が無ければ意識されにくい身体感覚を意識化し、調査対象者が身体的違和感への対処に関わる生の体験を語ることを可能にするための工夫として、身体的違和への対処が行われるであろう実験課題を設定し、その体験の語りから焦点となる体験を検討したのである。

本研究で焦点となる身体感覚への意味づけプロセスという体験も、身体的違和への対処の仕方と同様のことが考えられるだろう。そのため、本研究においても中山（2009）のような実験課題を設定し、体験の記述を試みることで有効であると考えられる。

(3) 中山（2009）の課題の修正と複数の場面設定

中山（2009）における調査実験課題を本研究の調査実験課題として採用するには、いくつかの修正を行う必要が考えられる。まず、中山（2009）では身体的違和に対する対処の仕方に焦点を当てていたのに対して、本研究では身体感覚への意味づけのプロセスへと研究

の焦点が変更されている点が挙げられる。もう 1 つは、中山（2009）の方法では、立っている時の身体条件の統制がなされていないという点が挙げられる。この点について、調査実験課題の修正が必要となるだろう。また、片畑（2006）の複数の課題実験場面を設定する工夫という点についても検討しておく必要があるだろう。

この点に関して、藤原（2003）の知見が参考にできると考えられる。藤原（2003）におけるからだを通して内的体験を捉えるワークでは、立ちながら目を閉じたり、開いたりすることでからだの揺れといった感覚の違いが起こってくること、つま先を開いたり、閉じたりすることでの感覚の違いが起こってくることが示されている。つまり、目の開閉や立つ時の足の姿勢という身体条件の違いにより、調査対象者の主観的体験が大いに異なる可能性が考えられる。そのため、目の開閉と足の姿勢という 2 種類の身体条件を統制した調査実験課題を設定する必要があると考えられる。

（4）本研究における調査実験課題

以上のような先行研究を参考にし、本研究では①単純化した場面設定による調査実験課題の体験報告を体験事例として扱い、身体感覚への意味づけプロセスを検討する、②調査実験課題として中山（2009）に基づいた“立つ”という課題を採用する、③本研究の方法として適した形に中山（2009）の方法を修正する、ことにする。

第 3 節 調査方法

第 1 項 調査対象者

調査は、関西圏の私立大学に所属する臨床心理専攻の大学院生を対象として行った。今回、個人の内的な体験を語ってもらうことが必要であったため、一定の言語能力と感受性があると思われる者として、臨床心理学専攻の大学院生を選定した。

※思春期の子ども達を対象者とすることも考えられたが、内的な体験を語るにあたって一定の言語能力が必要であると考えられたため、今回は非臨床群の青年のモデルを作成し、クライアントの体験理解の手掛かりとすることをねらって対象者を選出した。

対象者の概要は、対象者数 7 名（男性 3 名、女性 4 名）、年齢 22 歳～32 歳（平均 24.4 歳）であった（表 1）。

今回の調査では、非臨床群による調査を行った。それは、臨床群ではない対象者において身体感覚への意味づけプロセスを検討することは、臨床群においてはどのようなプロセスが起こらないことで臨床群と成り得ているのかという点において意味のある検討になりうると考えられたためでもある。そのため、まず非臨床群による調査から、今後臨床事例との比較やクライアントの主観的体験が位置づけられるような一定のモデルを示すことを目的とした。

表1. 調査対象者一覧		
対象者	年齢	性別
T	32歳	男性
U	24歳	男性
V	23歳	女性
W	23歳	女性
X	24歳	女性
Y	24歳	男性
Z	22歳	女性

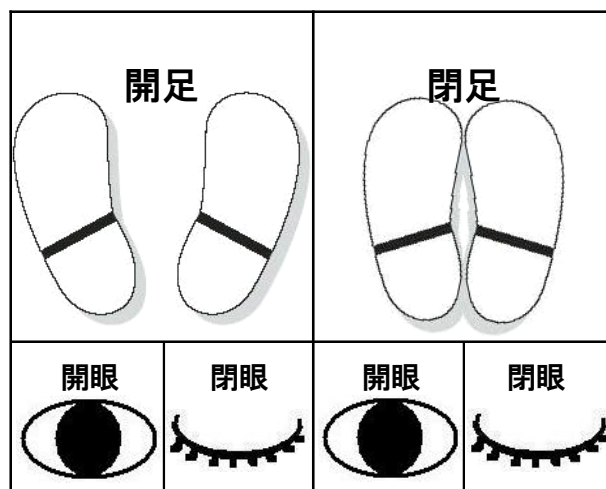


図. 4 課題における4種の身体条件

第2項 調査場所

調査は静かな個室で行った。使用した部屋は普段は面接室として使用している部屋であり、その中でも課題を行うには十分な広さのある部屋を選んだ。

第3項 調査構造

先に述べた調査場所において、調査対象者と調査者（筆者）の1対1で行った。テーブルを挟んで向かい合ってソファがあり、そこにお互いが座った状態からはじめた。立ってもらう課題の時にはイスより少し離れた場所に目印を置いて、そこに立ってもらった。課題時の調査者の位置は、調査対象者の視線にあまり入らず、横にいる形となっていた。

第4項 調査課題

調査課題は、“立って自らの身体に注意を向けて、今の自分の身体の感じについて語る”という課題を実施した。ただ一方で、藤原（2003）で述べられているように、目の開閉と立つ時の足の姿勢といった身体条件の違いが、調査対象者の体験に大きな影響を及ぼすことが考えられたため、この2つの点を統制条件として、4種の立ち方で課題を行うことにした（図1）。つまり、1人につき目の開閉×足の開閉の組み合わせによる4種の立ち方で複数の場面設定をし、合計4場面での課題を行った。

- ①つま先を開いて立ち、目を開いた状態で、自らの身体の感じについて語ってもらう
- ②つま先を開いて立ち、目を閉じた状態で、自らの身体の感じについて語ってもらう
- ③つま先を閉じて立ち、目を開いた状態で、自らの身体の感じについて語ってもらう
- ④つま先を閉じて立ち、目を閉じた状態で、自らの身体の感じについて語ってもらう

足の開閉とは、開足が足を少し開いた対象者にとって余裕のある自然な姿勢であり、閉足がつま先をくっつけた対象者にとって窮屈であり普段することがないと思われる姿勢で

ある。課題の実施においては、調査対象者の疲労を考慮し、4種の立ち方を、各々1セッションとして区切って行った。これらの順序については、順序効果を考慮し、ランダムに行った。

第5項 調査手続き

調査は2010年8月～9月にかけて、調査者と調査対象者の2者で行った。具体的な教示と手順は以下の通りである。「」の中の言葉は調査対象者の言葉として、<>の中の言葉は調査者（筆者）の言葉として示す。

- ①まず、お互い着席した状態で調査の趣旨について説明した。これから、いくつか課題をやってもらい、課題実施時の自分の身体の状態について、感じたこと、気づいたこと、思ったこと、やってみたことなど、出来るだけ細かく実況中継のように報告してもらうことを教示した。
- ②課題のウォーミングアップとして座ったままの状態、今の身体の感じに注意を向けてもらった。Ann Weiser Cornell (1996) を参考として、身体各部位に注意を促すと共に、練習として感じたこと、気づいたこと、思ったことなどを報告してもらった。
- ③調査課題で述べた4種の立ち方で、②のように自らの身体の状態について報告をしてもらった。課題中は調査対象者が報告したことへ調査者は反応することはあったが、調査の目的上、なるべく調査対象者の気づきを促すことがないよう発言は控えた。
- ④課題は調査対象者から「もうないです」「やめます」など、自発的に終了を求める発言がされた時に終了した。また、調査対象者が明らかに調査者の教示を待って戸惑っているような場合には「<どうですか？>」と質問し、「もうない」という返答であれば終了とした。
- ⑤各セッションが終わった後には、課題中の体験について振り返りをしてもらった。なるべく細かく、セッション中の体験について語ってもらうように教示をした。
- ⑥全ての課題が終了した後、身体の状態について不調が感じられないかどうかを確認し、調査を終了した。後日、不調が感じられた場合には調査者へ連絡ができるようお知らせをした。

なお、各々の対象者における調査課題の実施は以下のような順序で行った。

表2. 調査課題実施順序一覧							
対象者	セッション1		セッション2		セッション3		セッション4
T	開眼開足	→	閉眼開足	→	開眼閉足	→	閉眼閉足
U	閉眼開足	→	開眼開足	→	閉眼閉足	→	開眼閉足
V	開眼閉足	→	閉眼閉足	→	開眼開足	→	閉眼開足
W	閉眼閉足	→	開眼閉足	→	閉眼開足	→	開眼閉足
X	開眼開足	→	閉眼開足	→	開眼閉足	→	閉眼閉足
Y	開眼開足	→	開眼閉足	→	閉眼開足	→	閉眼閉足
Z	開眼開足	→	閉眼開足	→	開眼閉眼	→	閉眼閉足

第6項 調査データの処理

調査時間は平均 115 分であった。課題実施における調査対象者による語りを IC レコーダーで録音するとともに、課題実施時の調査対象者の様子をビデオカメラにて撮影した。記録にあたっては、調査対象者に研究の目的、プライバシーの保護、拒否の権利、結果の扱いについて口頭で説明をし、了承を得られた場合にのみ行った。調査実施後、録音内容を逐語録にまとめ、文字化された語りデータを作成した。また、撮影データは語りデータを理解するための補助的なものとして用いた。

第 4 節 分析方法の検討

本節では第 3 節で示した方法によって得られた調査データをどのように分析するか、その分析方法について検討したい。

本調査によって、身体感覚への意味づけプロセスがどのようなものかを記述し、そのメカニズムを明らかにしていくことが研究の目的であるが、身体感覚への意味づけプロセスを描き出し、そのメカニズムを示すためには、調査結果を一般化したプロセスモデルを作成するような分析方法が有効になるだろう。

また、研究者の側が、事例 A で考察された「身体感覚の他者性」のような「身体感覚への意味づけの仕方」の変化の分岐点となる様な体験を探索的に検討できるような分析方法が望ましい。そのためには、研究者の側がある要因に焦点を定めて、要因間の比較検討をするようなトップダウンの分析方法ではなく、調査対象者の語りからボトムアップでプロセスを描き出し、そのプロセスの検討から分岐点となる要因をピックアップしていくような分析方法が有効になるだろう。つまり、ある理論をあらかじめもって調査データを分析するのではなく、調査対象者の語りデータから理論を生成するような分析方法である。

この点から、本研究では木下（2003）による「修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（M-GTA）」を採用することにしたい。M-GTA はグレイザーとシュトラウス（1988, 1996）によって提唱されたグラウンデッド・セオリー・アプローチを、「この研究アプローチの特性を活かし、実践しやすい方法」（木下, 2003）として考案されたものである。元来のグラウンデッド・セオリー・アプローチから、この分析方法は徹底的にデータに基づいたコーディングと理論化を行うアプローチであり、M-GTA においても「データに密着した分析から独自の理論を生成する質的研究法」（木下, 2003）であるとしている。また、M-GTA では分析を行う研究者自身を分析手続きの 1 つとして位置づけている。これは、研究者による問題意識、目的が分析における重要なものであり、それらを意識化することで質的研究における解釈について問題となりやすいバイアスの問題について、分析者の視点を認めた上で説明しようとするものである。

また、M-GTA に適した研究として木下（2007）は研究対象としている現象がプロセス的な特性を持っている場合を挙げており、「分析で明らかにしようとするのは断片的なことではなく、何らかの動きを持った現象であるわけだから～中略～何らかの“動き”を明らかにし

ようとしていることをこうして意識しておくことが大事なのである。」と述べているが、本研究も断片的な体験の抽出ではなく、プロセスとして動きを持った体験メカニズムの検討をねらっており、この点からも M-GTA が有用ではないかと考えられた。

さらに M-GTA では、分析焦点者というデータが適用される対象の設定を行って、データの有効範囲を厳密に限定することで、1つのデータから構築された理論の適用範囲を規定し、その理論の実用性を高めている。これは、M-GTA が福祉領域での臨床的な実践活用を目指して改良された分析方法でもあり、どのような場面、対象に適用できる理論であるかを限定することで、実用性を担保していることによる。このことも、心理臨床の実践における活用について、有用な視点を提供することを目的とする本研究にとって有効であると思われる。

ただ、本研究において M-GTA の手続きが馴染みにくい部分もある。それは、分析の終了を判断する基準としての「理論的飽和化」という要件である。M-GTA では、データの分析を行う中で、さらなるデータを収集すべき必要が出てきた時には、分析経過から見えてきた必然性に基づいてサンプルを決定していく「理論的サンプリング」を、これ以上新たなデータを収集する必要がないと判断される、「理論的飽和化」に至るまで繰り返される。本研究の照準は、身体感覚への意味づけプロセスを調査対象者の語りによる質的データから分析し、理論化しようとするものである。M-GTA の理論的飽和化という観点から理論化しようとするならば、臨床の場に訪れるクライアント、その訴えやパーソナリティ、年齢、身体状況などの多様な条件を持つ対象者を「理論的サンプリング」していく必要があるだろう。石原（2008）は、心理臨床学の研究が M-GTA に馴染まない局面があることを、臨床実践の場に訪れるクライアントに「研究者から能動的に「理論的サンプリング」を行っていくようなあり方は、心理臨床の実践家としてのあり方と両立しない」と指摘している。

こうした必要性を確認した上で、本研究における M-GTA を用いた分析では、分析対象者の限定をしっかりと行い、照準を一定の範囲に絞ることで、この「理論的飽和化」という要件を押さえておきたい。そのため、今回の分析における範囲は、今後臨床事例をはじめとする多様な条件を持つ対象者との比較や、体験の位置づけの手がかりとなるような 1 モデルを示すことに限定したい。

第 5 節 分析方法

調査データの処理で作成したデータを基に、探索的に調査対象者の「身体感覚への意味づけプロセス」を、M-GTA の手続きに従い分析した。

第 1 項 分析テーマの設定

まず、分析にあたり分析テーマを設定した。調査対象者の語りでは、課題遂行時における自身の身体感覚、身体感覚を感受した時の思い、身体に働きかけようとする意図などが語られており、身体感覚への意味づけにまつわる主観的体験が語られていると思われた。また、本研究では上記のように調査対象者を限定して調査を行った。これらのことから、分析焦点者を非臨床群の青年と絞ったうえで、分析テーマを「非臨床群の青年における身体感覚への

意味づけプロセス」と設定した。

第2項 分析手続き

調査で得られたデータは、4つの課題条件ごとにセッションの語りと、振り返りの語りがあった。今回の M-GTA の分析においては、全ての語りデータを分析の対象とした。条件による体験の違いやセッションと振り返りの違いについては、体験モデルを作成した後の考察点として扱った。

分析テーマの設定とともに、調査対象者全員のデータに目を通し、最初の分析対象者を決めた。最初の分析対象者は、本課題における体験報告が一番豊富であり、身体感覚に対する気持ちの動きや働き掛けを非常に詳細に語り、また展開していった調査対象者 T を選択した。その後、データの多様性が認められる順に全対象者のデータを分析した。

次に、この調査対象者のデータにおいて、分析テーマに関連して語られている個所に着目し、それを1つの具体例として、複数の具体例が見つかり、それらをまとめた概念を生成した。ここでいう概念とは、データを解釈して得られる仮説的なものであり、同時並行して類似の具体例を全対象者データから探すことで、概念を精緻化していった。また、概念生成が研究者の恣意的な解釈に偏ること防ぐために、概念の精緻化においては類似例の探索と並行して対極例について検討を行った。

概念生成が進み、複数の概念が生成されると、個々の概念について他の概念との関係性を検討し、概念同士をまとめたカテゴリーを作成した。最後に、身体感覚への意味づけの仕方について明らかになりつつあるプロセスに着目し、プロセスとしてカテゴリー相互の力動的な関係を検討し、プロセスモデル図として結果をまとめた。

その際には、概念名、定義、具体例、理論的メモの4項目からなる分析ワークシート（表2）を作成し、活用した。調査協力者1名につき、4セッションとそれについての振り返りがあった。セッション中の語りと振り返りでの語りは別のものとして扱い、振り返りでの語りはセッション中の体験を解釈する補助的なものとして扱った。

第3項 概念生成の例示

概念生成過程について、本研究で生成された概念「安定に向けた働きかけ」をもとに、概念の生成過程を例示したい。まず、調査対象者の語りの中で分析テーマに関連する個所に下線を引き、“身体の不安定な状態に対して、バランスを取るなどして安定させようとする”というように、意味を考えた。続いて、同様の意味を持つ現象が起きていると思われる語りに下線を引き、複数の具体例が集まったところで分析ワークシートを立ち上げ（表2）、これらの具体例を包括する定義を検討し、概念名を決定した。その結果、「身体の不安定な感じに対して、安定させようと身体に働きかける」と定義し、概念名を「安定に向けた働きかけ」とした。その後、他の対象者の語りデータから、この定義で包括される具体例を探し、分析ワークシートに記入した。複数の具体例が集まったところで、定義、概念名を再度見直し、仮説的な概念を生成した。

表2. 分析ワークシート

概念名	安定に向けた働きかけ
定義	身体的不安定な感じに対して、安定させようと身体に働きかける
具体例	<p>●「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」＜うん＞「なんか前に倒れそうな…うん、感じで。」＜うん＞「結構ほんとに爪先の方に…足の親指のところに重さがかかっている感じで」＜うん＞「<u>倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけないなって言う感じがあって</u>」＜うん＞…「で…うん…て言うのがまずありますねえ」＜うん＞「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、<u>気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと…するのに、そんなにピタッと立ってられないなって言うのがすごいありますね。</u>」＜ほう＞「なんか、<u>ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまって、だめだだめだ戻ろうみたい</u>な…感じが、<u>ちょっと今絶えずあるっていう感じが</u>」</p> <p style="text-align: right;">（対象者Ⅰ 開眼開足の振り返りより）</p> <p>●「なんかバランスが」＜うん＞「<u>悪い時は、こう真っすぐしようと思ってたんですけど</u>」＜うん＞「なんか真っすぐに落ちてしまった感覚があって」</p> <p style="text-align: right;">（対象者Ⅴ 開眼閉足セッションより）</p> <p>●「いやあ、もう始めほんともうブレブレだったから、」＜うん＞「<u>あ～、まっすぐ立っとかんとと思って、</u>」＜うん＞「<u>頑張ってたし。</u>」</p> <p style="text-align: right;">（対象者Ⅹ 閉眼開足の振り返りより）</p>
理論的メモ	<p>・感受された身体感覚に対して、すぐに安定するようになにかしら対処したくなっている。そして、観察からわかるが、実際に反るようにするなど安定させようと身体に働きかけている。そう対処することで、身体の安定化を図っている。</p> <p>・“対処しなくては”とやや強迫的な体験の仕方をしているが、これはどのように考えられるか。</p> <p>・対処したいと体験されても、対処しない場合はあるか？</p> <p>・不安定な感じに対して、対処をしようと思わないという体験もあるか？</p> <p>・対処したくなる身体感覚とは？</p> <p>・対処の仕方にも様々なものがあるのか？</p> <p>・“かからないといけない”という半ば自分がやっていることに気づいている、強迫的な感じ。“かかっている”という無自覚から、語りが移行していったのは興味深い。</p>

第 6 節 本章のまとめ

以上、本章では、本研究の問題意識や目的と事例 A の検討から浮かび上がってきた研究課題に基づき、研究方法およびデータの分析について検討してきた。

本研究では、「身体感覚への意味づけの仕方」に焦点をあて、身体感覚への意味づけプロセスを明らかにしようとするものである。

研究の方法については、調査方法として、“立つ”という調査課題を設定し、調査対象者の課題体験報告を 1 つの体験事例として分析の対象とする。分析方法としては、M-GTA を採用し、調査データからのボトムアップの体験プロセスのモデルの作成を目指している。この分析にあたっては、非臨床群の青年における「身体感覚への意味づけプロセス」と分析対象者を限定し、今後の臨床事例や様々な条件をもつ対象者との比較や体験の位置づけた 1 つのモデルを作成することをねらいとする。

第4章 結果 —身体感覚への意味づけプロセス—

第1節 はじめに

この章では、「非臨床群の青年における身体感覚への意味づけプロセス」を分析テーマとし、身体感覚への意味づけをする青年を分析焦点者とした M-GTA による分析の結果を示したい。

第3章では本研究の調査の方法を述べたが、調査の結果、対象者による豊富な語りが調査データとして得られた。そして、調査データの分析の結果、69 個の概念が抽出された。本研究における分析では身体感覚への意味づけプロセスでどのようなことが起こっているのかを着眼点として、概念の生成、体験モデルの作成を目指しているが、これらの概念を整理すると、本調査の対象者の多くに共通する体験プロセスとして「身体感覚への意味づけプロセス」が描かれた。

ただ、概念整理をする中では、この共通する体験プロセスが成立しないケースもあった。通常 M-GTA の結果では多くの対象者に共通し、一般化できるものを扱ってモデルを作り、それ以外のデータは棄却するが、本研究は心理臨床における研究であり、心理臨床領域では個別性が意味をもってくる。共通する体験プロセスが成立しないケースは、いわゆる臨床例を考える際の重要な手がかりとなりうると考えられたため、「身体感覚への意味づけプロセス」モデルが適用できない対象者に特徴的に見られた概念をバリエーションとしてまとめ、「感受した感覚をめぐって」として別に示すことにしたい。

本章ではこれら 2 つの結果について、体験モデルの提示と説明をしていきたい。まず第2節で、本調査で得られた対象者の語りがどのようなものであるかを例示する。続く第3節で、共通結果として「身体感覚への意味づけプロセス」を示し、第4節でバリエーションとして「感受した感覚をめぐって」を示すことにしたい。

第2節 調査結果の例示

本研究は、調査課題を設定し、その体験報告の語りの分析から「身体感覚への意味づけプロセス」に迫ろうとするものであるが、今回独自の調査課題を設定しているため、この課題実施によりどのような体験報告が語られるのか、1名の対象者の語りを引用し例示しておきたい。

・対象者 Z（語りの要約）

Zを選んだのは、対象者全体の中でも、語りの量や内容において平均的であると思われるためである。以下、1つの条件における課題の開始から終了までを1セッションとして、セッション中の対象者の語りの要約をゴシック体で示す。表中の語りは上から下へと時系列順に提示する。行間の秒数は語りと語りの間の時間である。

対象者 Z の課題の実施順序

開眼開足のセッション→振り返り→閉眼開足のセッション→振り返り
→開眼閉足のセッション→振り返り→閉眼閉足のセッション→振り返り

まず、1つ目の課題として、目を開いてつま先を開いた状態で立ってもらい、今の身体を感じをじっくり感じて報告をしてもらった。

条件 開眼開足のセッション

セッション開始

～13 秒～

- ・ふくらはぎにとっても力が入っていて、足の裏に意識が行くことが語られる。

～20 秒～

- ・意識の行くところが足の裏の踵の方ではなく、指に近い部分であることが語られる。そして、そこで体重を支えている感があることが語られる。

～44 秒～

- ・身体が揺れている感じがするが、それは気分が悪いものでないことが語られる。そして、その揺れている感じはちょっと揺れては戻ってくるものであり、バランスがとりやすいところを探しているような感じであること、安定感が悪いものではないことが語られる。

～40 秒～

- ・最初ほどふくらはぎに力が入っていない気がする事が報告される。

～45 秒～

- ・身体の揺れはここまでと同じような感じで変わらず揺れ続けており、特に変化が感じられなくなってきたと語られる。足の指に近い部分で体重を支えている感はなくなっていることも重ねて報告される。
- ・セッション終了の意思が伝えられた。

このセッションの終了後、セッション中の体験について振り返りを行った。振り返りにおける対象者の語りは、セッション中の体験理解の補足として用いた。セッション中の語りと同様に振り返りで語られた内容の要約をゴシック体で示す。

条件 開眼開足のセッション後の振り返り

- ・セッションのはじめは、この姿勢で立たなきゃという思いがあつてふくらはぎにすごい力を入れて踏ん張っている感じだった。それで、足の裏がすごく地面についている感があつて、足の裏に意識がいついた。それを感じていたら、足の裏の指に近い部分に体重を乗せている感じに気づいた。
- ・足の裏の指に近い部分へ体重が乗っており、前のめりになっているのではと思ったのだが、確認してみたらそうでもなかった。むしろ意識的に重心を変えてみたら不自然になって、実は自分自身知らないうちになんとなく標準にしていたのかなと思う。
- ・身体の揺れについては、揺れてもすぐに元の位置に戻って安定しているのがだんだんわかってきて、あつても気にならず、それに任せていた。
- ・結構早めに特に変化はないかなと思い始めて、意識を集中させて揺れの感じや上半身のバランスとかを身体の上から順に確認していた。そこで、最初ほど力が入っていないなと思つてふくらはぎの力が抜けてますって言つたのだが、振り返ると力が抜けたのは報告した時より前に抜けていたと思う。
- ・その後結構変わらない感じを味わっていた。
- ・セッション終了は、ある時になんとかこれ以上絶対変わらないだろうとふと思つてやめた、それは体感的なものであった。

次いで、2つ目の課題として、目を閉じてつま先を開いた状態で立ってもらい、今の身体を感じをじっくり感じて報告をしてもらった。

条件 閉眼開足のセッション

セッション開始

～18 秒～

- ・1回目のセッションの感覚と比較するように、前セッションと同様に足の裏の指に近い部分に力が入っていること、ふくらはぎにはさっきほどは力が入っていないことが語られる。

～54 秒～

- ・さっきより大きく身体が揺れている気がする事が語られる。

～32 秒～

- ・左右の重心のかかり方が違い、指がピクピクして気持ち悪いことが語られる。

～19 秒～

- ・独り言のような声で重心が意図せず動いていると語られる。

～119 秒～

- ・上半身（背中）のじわじわ感を訴える。

～16 秒～

- ・ 背中の中心に水張ったような感じでじわじわすることが語られる。

～16 秒～

- ・ この状態がおさまっていく気がする事が語られる。

～62 秒～

- ・ じわじわ感が無くなってきたことが語られる。ただ、報告して言うとまた出てくるような気がする事が語られる。

～48 秒～

- ・ なんとかじわじわ感の無い状態が維持されていることが語られる。

～50 秒～

- ・ 身体の変化がないことが報告される。

セッション終了。

1 回目のセッションと同様にセッションの終了後、セッション中の体験について振り返りを行った。

条件 閉眼開足のセッション後の振り返り

- ・ セッションを終えてはじめてふくらはぎの疲れに気づいた。無意識のうちに力を入れてたのかなと思う。
 - ・ 身体の揺れは、はじめ感じなかったのだが途中で大きくなって気になっていた。調査者（筆者）に報告して意識が逸れて、気づいたら無くなっていたと思う。ただ、その後に足の指がピクピクして気持ち悪かった。その時の感じは、重心のバランスが崩れて左足の親指の付け根にすごく力を入れていた感じであり、小指の方は浮いているような感じで気持ち悪かった。
 - ・ 気持ち悪いと思っていると勝手に重心動いていた。そうやって動くことで、すごく安定して立ちやすくなった。それによってピクピクはおさまったけど、左足の浮いている感じはずっとおさまらなかった。
 - ・ そうした足の状況が落ち着いてきたらじわじわ感が出てきた。じわじわ感が身体の部位を移動していった（頭から背中へ）。背中で留まってじわじわしていて、そのうち自然にスーッと段々小さくなっていった。ただ、口にすることで一瞬またじわじわ感が再燃したが、やっぱり消えた。最後の余力で燃えたんだろいうなみたいな感じだった。
- ※この感覚について、Z にとってどのようなものであったのかは明確に語られなかった。また、セッション中はこの感覚を問題としてると感じられた語り方だったが、振り返りでは淡々と語り、問題とされていないような様子であった。
- ・ 上半身にあった違和感が消えてからはもう変わらないだろうなという思いがあって終了した。
 - ・ 目を瞑っている時の感覚が“酔っている”ように思われてきて、しんどくなってきたことも

終了を決めた一因だった。

3つ目の課題として、目を開いてつま先を閉じた状態で立ってもらい、今の身体を感じをじっくり感じて報告をしてもらった。

条件 開眼閉足のセッション

セッション開始

～20 秒～

- ・体重が左の踵に乗っていることが語られる。

～42 秒～

- ・たどたどしい口調で、ずっと身体が揺れていることと、重心が踵だけでなく左足全体に移行していることを語る。

～31 秒～

- ・肩甲骨の辺りのじわじわ感を訴える。前セッションほど強い感覚ではないと語る。

～18 秒～

- ・左膝に力が入っていたが、身体が揺れた瞬間に力が抜けたことが語られる。

～50 秒～

- ・首筋辺りのじわじわ感が報告される。

～70 秒～

- ・背中辺りのじわじわ感が気づいたら消えていたことが語られる。

～8 秒～

- ・首筋辺りのじわじわ感も感じなくなってきたことと、後頭部の重い感じが語られる。

～43 秒～

- ・じわじわ感が頭の横側をとおでこの方に移ってきた気がする事が語られる。

～61 秒～

- ・じわじわ感が無くなった気がする事が語られる。

～28 秒～

- ・身体の揺れもあまり感じなくなってきたことが語られる。

～39 秒～

- ・特に変化を感じないと報告され、セッションを終了した。

セッションの終了後、セッション中の体験について振り返りを行った。

条件 開眼閉足のセッション後の振り返り

- ・開足条件との違いがある。特に体重が左足の踵の方にかかっている感じがする。身体の揺れについては、開足条件の時の方がきつかった。
- ・じわじわ感は無思議な感覚だった。いろいろな箇所に意図せずに移っていった。（移っていった経過を1つ1つ振り返る）なんだろう、じわじわ感があると気になるからいい方がいい

いけど、しんどい感じではない。（じわじわ感が無くなっていった経過を振り返る）なんだろう、いつの間にかわからなくなっていた感じだった。

（なんだろうと考えるが、結局これといったものは見出せず、次に揺れについての話に移っていった。）

- ・右の方に身体が動いた時に左膝が軽くなったことで左足の膝に力が入っていたと気づいた。実は自分が力を入れていたんだということに気がついた。それまでは重心のバランスが左足に偏っている感覚はあったけど、どうしてそうなっているのかはわかっていなかったのだが、身体が動いて力が抜けたことをきっかけに膝に力が入っていたためだとわかった。
- ・その後に同じような感じで意図的に力を抜こうとしたがうまくいかず、わざと右に重心をかけるなど試してみたが再現できなかった。結局どのようにしたらいいのかわからない感じのまま終わった。

4つ目の課題として、目を開いてつま先を閉じた状態で立ってもらい、今の身体の感じをじっくり感じて報告をしてもらった。

条件 閉眼閉足のセッション

セッション開始

～6 秒～

- ・身体がすごく揺れて重心が定まらないことが訴えられる。

～23 秒～

- ・定まっている感じはしないが、どちらかの踵には体重がかかっていることが語られる。

～35 秒～

- ・肩のじわじわ感を語る。

～68 秒～

- ・頭の方からじわじわ感が下りてきて、今は肩甲骨に感じると語られる。首筋に違和感を感じることが報告される。

～44 秒～

- ・左足に力が入っていると報告されるが、その後すぐに入ってしまったと言いなおして、力が抜けた感覚があったことが語られる。

～43 秒～

- ・揺れている感じが持続していることと、右に重心が行くごとに力が入る感じがあることが語られる。

※セッション開始直後は身体の揺れが強く落ち着かない様子だったが、揺れに伴う力の入り具合を語っていき、それが徐々に具体的になるにつれ、語りのトーンが落ち着いていった。

～26 秒～

- ・首のじわじわ感がしなくなってきたことが報告される。

～127 秒～

- ・肩甲骨辺りのじわじわ感がなくなってきたことが報告される。

～40 秒～

- ・身体の揺れがおさまってきたことが報告される。

～125 秒～

- ・特に変化がないと語られる。セッション終了の意図が伝えられ、終了した。

セッションの終了後、セッション中の体験について振り返りを行った。

条件 閉眼閉足のセッション後の振り返り

- ・これまでのセッションでは身体の揺れがあっても早い段階で安定するポイントがわかっていたのだが、今回は最後まではっきりとはわからなかった。
- ・（じわじわ感の感覚が移行していく経過を振り返る）移行していく途中経過がわからなかったところがあった。じわじわ感の消え方が今までのセッションとは違った。違ったのは確かなんだけど、なんだろう。今まではじわじわ感がだんだん小さくしぼんでいってスーッと消えていた感じだったのだが、今回は拡散していているような感じもして判然としなかった。どっちだろうと思って、すごい意識を集中させたのだが、結局どっちとは絞れずどっちもという感じだった。その後、じわじわ感とは別の頭の重さが残った。
- ・膝の力が抜けた感じは今回のセッションでもあったが、前セッションと同じように左足の方に重心が乗っていたのではなく、むしろ右足に重心が乗っていたような感覚もある。それで注意を向けてみていたのだが、結局どのようにして抜けた感じが起こってきたのかははっきりとはわからなかった。ただ、わからないままでもそれで違和感とか不安定感とかがあるわけではなく、それはそれで落ち着いた感じだった。

対象者 Z においては、4 つの条件で立ってもらい、その時の身体を感じをじっくり感じて報告をしてもらった結果、このような語りが得られた。このように対象者 1 人 1 人に 4 つの条件の課題を行い、それぞれのセッションでの語りが得られた。

第3節 共通結果「身体感覚への意味づけプロセス」

第1項 結果図の概要

第2節で例示したような調査対象者による語りをデータとして、M-GTAによる分析を行った。その結果、今回調査を実施した対象者における体験プロセスとして描かれたのが、以下の結果図「身体感覚への意味づけプロセス」である。

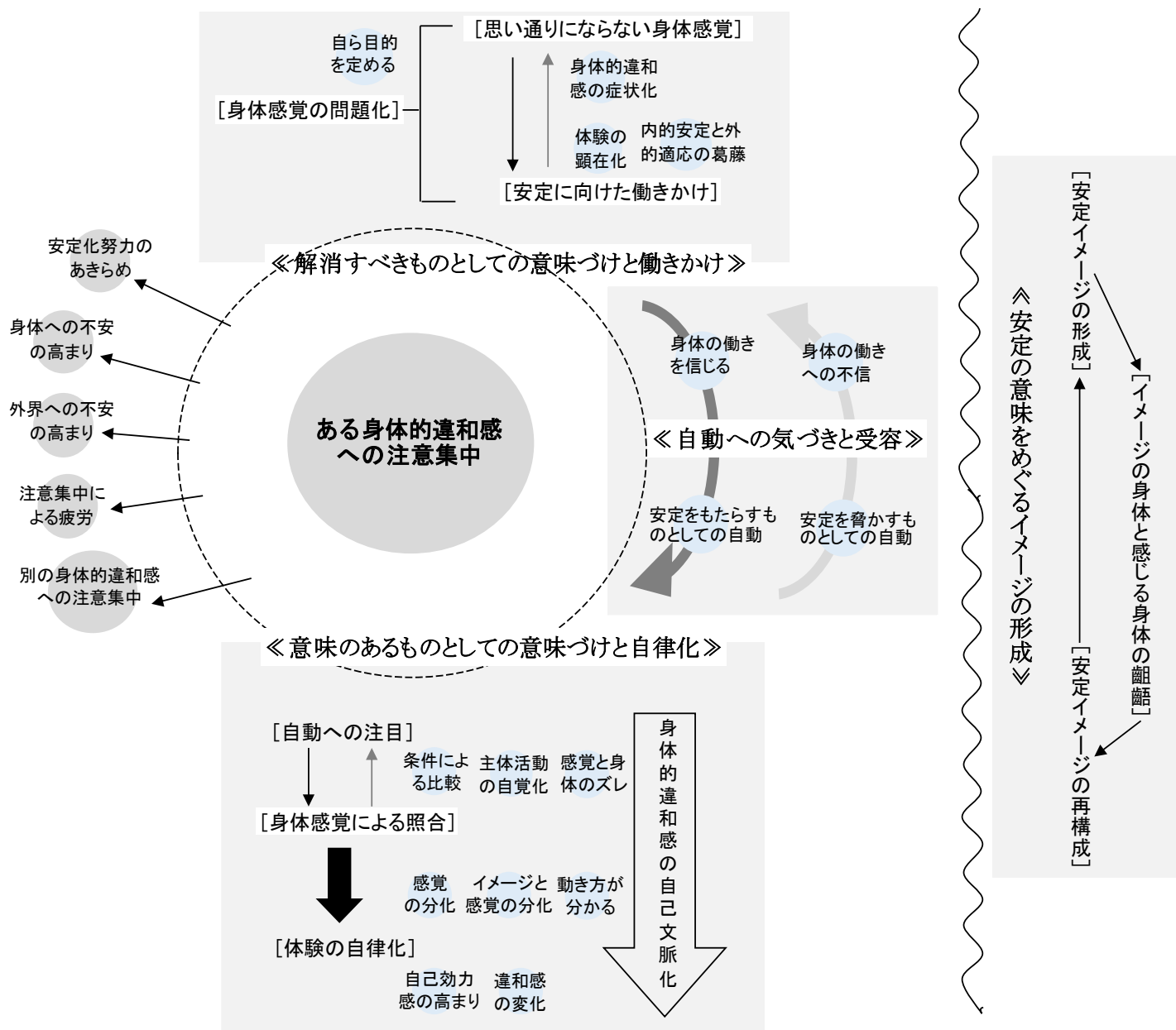


図5. 身体感覚への意味づけプロセス

この共通結果は、分析焦点者である「身体感覚への意味づけをする非臨床群の青年」の体験として、共通して認められたプロセスである。非臨床群の青年における身体感覚への意味づけのプロセスは、“ある身体的違和感が自分自身にとってどのような意味を持つのかを探索し、位置づける”ことを1つのサイクルとして成り立っており、それは身体的違和感に対する主体の働きかけとその働きかけの動機となる身体状態の安定・不安定の判断との兼ね合いで構成されている。

以下、この「身体感覚への意味づけプロセス」として図示した体験プロセスを、図5を基に説明し、どのような体験が起きているのかを示したい。

第2項 全体の構成

非臨床群の青年による身体感覚への意味づけのプロセスは、身体的違和感を中心にして、その違和感に対する《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》、《自動への気づきと受容》、《安定の意味をめぐるイメージの形成》という4つの要素から構成されている。

身体感覚への意味づけのプロセスは、身体的違和感へ注意が引きつけられる**ある身体的違和感への注意集中**によって様々な主体の働きかけが生じることでプロセスが進んでいく。本研究の調査における対象者では、意識的に自らの身体に注意を向ける場合には、身体のあるこちらで様々な身体感覚が生じていることに気づいていった。ただ、それらの感覚の中で持続的に注意が当てられていくのはごく一部であった。では、持続的に注意が当てられていくのはどのような感覚だったのかというと、違和感として注意が引きつけられる感覚であった。つまり、身体感覚への意味づけプロセスが意識的な体験として語られる場合には必ず身体的違和感を覚えていると考えられるのである。

そのため、身体感覚の意味づけのプロセスは、注意を引きつけられる身体的違和感への主体の働きかけと身体からのフィードバックから成るプロセスと言える。

この身体的違和感への注意集中によって起こってくる主体の働きかけと身体からのフィードバックのプロセスは、大きく2つに分けることができる。1つは、違和感として感じられた身体感覚に対して、それを問題化し解消しようと様々な働きかけをする《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》のプロセスである。もう1つは、違和感として問題となっていた身体感覚に対して、自分にとっての意味を見出していく《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスである。この2つのプロセスを《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》から《意味のあるものとしての意味づけと自律化》へと移行していくことが1つのサイクルとなっている。この両者の移行は意識的には飛躍があり、自分の意図とは別の身体の動きや身体感覚の変化の存在に気づき、受け止める《自動への気づきと受容》がプロセスを推進する分岐点となっている。図5で示すように、身体感覚への意味づけのプロセスは身体的違和感への注意集中を中心にしたこの3者の関係によりプロセスが進んでいく。その一方で、これらの背景には、自分にとって今の身体状態が安定し

ているのか、不安定なのかを判断する基準となる潜在的なイメージである《安定の意味をめぐるイメージの形成》が作用しており、上記の 3 者のプロセスにおける意味づけ行為と相互に影響し合っている。

その中で身体感覚への意味づけのプロセスとして、まずはじめに起こってくるのが《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》である。これは、身体的違和感として注意が引きつけられた感覚を自分自身にとって解消すべき感覚として問題化する〔身体感覚の問題化〕と、それによって生じる主体の働きかけである〔安定に向けた働きかけ〕と、働きかけの結果として身体よりフィードバックされる〔思い通りにならない身体感覚〕によって構成される。〔安定に向けた働きかけ〕と〔思い通りにならない身体感覚〕の関係を示す矢印は、一巡して終わるものではなく、その感覚が問題として立ち上がっている間に何度も繰り返される体験であることを意味している。

《意味のあるものとしての意味づけと自律化》は、自らの意識の外にある身体の働きに目を向ける〔自動への注目〕、身体感覚を確かめつつ身体の自動的な働きと意識的な働きかけを関係づけていく〔身体感覚との照合〕、自動的な働きと意識的な働きかけが関係づき、新たな意味関係がわかっていく〔体験の自律化〕によって構成される。問題化されていた身体感覚の存在に対して自分にとっての意味を見出して、自らの体験に位置づけていく作業であり、身体的違和感の自己文脈化と矢印で示している方向に向かって、段階的に推進されていく体験である。

《自動への気づきと受容》は、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》と《意味のあるものとしての意味づけと自律化》の移行の間に介在している体験であり、矢印が示しているように両者を行き交う動きに作用している体験である。自らの身体への信頼と身体の自動的な働きの受容といった心の部分が対象となっている体験であり、他のカテゴリーが主体による身体を対象とした関わり体験が記述されているのに対して、心を対象とした関わりが記述されているカテゴリーである。

また、《安定の意味をめぐるイメージの形成》は、自分にとって今の身体状態が安定しているのか、不安定であるのかを判断する基準となる、安定とはどのような状態かというイメージが定められたり、見直されたりする体験である。《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》、《自動への気づきと受容》、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスと波線を挟んで並列して示しているのは、背景で並行して起こっている体験であることを意味している。場や相手との関係性といった外在的な要素と、その人の持っている身体の斯あるべきというイメージ、これが普通であるという感覚のイメージといった内在的な要素が兼ね合って形成される〔安定イメージの形成〕、その安定イメージが身体感覚への意味づけプロセスの中で揺さぶられ、新たな要素を包括したイメージに作り直される〔安定イメージの再構成〕、両者の間に介在し、安定イメージの修正、再構成を促す〔イメージの身体と感じる身体の齟齬〕によって構成される。これらのイメージは矢印で示しているように、イメージが形成されて、揺さぶられ、再構成されるというサイクルになっており、こ

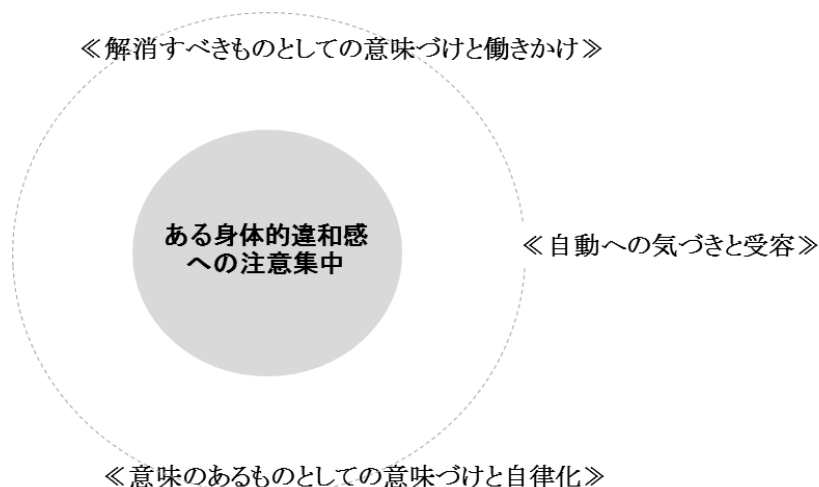
のサイクルが身体感覚への意味づけプロセスの中で繰り返されていることを意味している。

この結果図で示されている身体感覚への意味づけのプロセスは、先に述べたように**ある身体的違和感への注意集中**を中心にして、注意集中が持続している中で展開しているプロセスである。そのため、**ある身体的違和感への注意集中**が途切れた時に一先ずの終了、中断となる。注意が向けられている身体的違和感が新たな意味を持ち、違和が違和で無くなることで、注意が引きつけられなくなることが1つのサイクルの終着地点となる。そして、別の身体的違和感への注意集中が起こり、新たなサイクルが始まる。ただ、プロセスの途中で注意集中が途切れることもあり、そこには内界・外界への不安や疲労が影響を及ぼしている。この**ある身体的違和感への注意集中**が途切れる体験については、後に詳しく述べたい。

この結果図は、非臨床群の青年による身体感覚への意味づけプロセスがどのようなになっているのかを示したものであるが、この結果の臨床の実践的活用を考えてみると、どのような可能性が考えられるだろうか。たとえば、特定の身体症状に捉われたり、身体感覚を十分に感じられない解離のような状態になり、生活が制限され、不適応感を抱いているクライアントの体験に触れた時に、臨床的な問題を抱えていない者はどのような体験をしているのかのモデルとして活用できるだろう。また、クライアントの体験に触れた時に、身体感覚への意味づけのプロセスにおいてはどのような点で引っかかりを感じているのかを理解する手掛かりとなるだろう。さらに、現在問題となっている体験が今後どのような方向性に進んでいくかの予測や、変化を促すにはどのような点に着目し、アプローチをしていくことが必要かを見立てる手掛かりとして活用できるのではないかと考えられる。つまり、クライアントの体験を理解し、問題点を確認し、どのように対応していけるかを判断するための1つの仮説となると考えられるのである。

こうした実際の活用については、次章において実際の臨床事例の考察により、その詳細を示すことにして、続いては各カテゴリーの体験がどのような体験であるかの詳細を具体例とともに説明していくことにする。

第3項 ある身体的違和感への注意集中



ある身体的違和感への注意集中は、ある特定の感覚に注意が引きつけられて、それが持続していく体験である。この特定の感覚は、自我違和的なものであり、刻一刻と感じられている身体感覚の中で一定の間その存在と変化が意識され続ける体験である。

例えば、第2節で例示した対象者Zにおいては、「**身体の揺れ**」や「**じわじわ感**」への語りから、これらの身体感覚への注意集中が体験されていることが窺われる。また、「**じわじわ感は不思議な感覚だった**」や「**じわじわ感があると気になるからいい方がいい**」という語りからは、その感覚があることで対象者自身が違和を感じていることが窺える。そして、これらの「**じわじわ感**」や「**身体の揺れ**」の状態について、セッションの中で何度も語られているように、その感覚へ持続的に注意が引きつけられていることが窺える。

この図では《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》、《自動への気づきと受容》、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》は、ある身体的違和感への注意集中が持続している中で生じていることを示している。つまり、ある身体的違和感への注意集中が身体感覚への意味づけのプロセスにおいて、その後のプロセスが進むためにはなくてはならない重要な主体の活動となっていると考えられる。

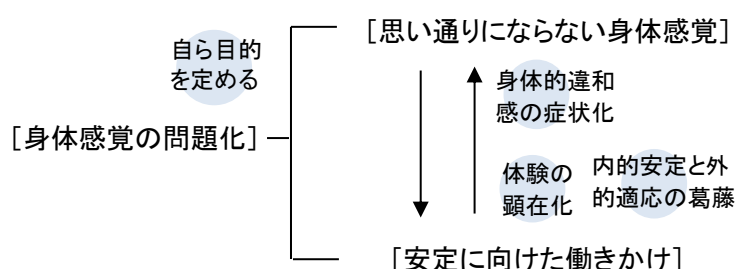
●対象者T 開眼開足のセッションの振り返り

「...そうですね。う～ん。すごく忙しなかったなという感じがありますね。すごくもうなんか...もうフラフラ感を意識せざるを得ないので、それをずっともうなんかこう落ち着かないかなってというのがずっとあった感じがあったので。まずそれが大きいですね。」

対象者Tの「フラフラ感を意識せざるを得ない」という語り方からは、自らその感覚を選択して能動的に注意を当てていくというよりも、その感覚に注意を向けざるを得ないという受動的な体験としてある身体的違和感への注意集中が起こっていると推論できる。この

ことから、ある身体的違和感への注意集中は、自ら能動的に注意を当てていくというよりも、“向けさせられる”ようにして体験されると考えられる。また、今回の調査ではある身体的違和感への注意集中とは別のレベルの重要な主体活動として、[身体感覚の問題化]という主体活動がある身体的違和感への注意集中が持続していくことに作用していると考えられた。この[身体感覚の問題化]は《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》のサブカテゴリーとして次項に取り上げる。

第4項 解消すべきものとしての意味づけと働きかけ



《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》は、身体的違和感として注意が引きつけられた感覚に対して、その感覚を問題化し、問題となる違和感を解消しようと身体に働きかけ、身体状態の安定を図ることと定義される。[身体感覚の問題化]、[安定に向けた働きかけ]、[思い通りにならない身体感覚]の3つのサブカテゴリーから構成される。図に示すような動きを持っている。この《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》において、身体に働きかけをする主体活動が賦活され、当人の主観的な体験としての身体感覚への意味づけのプロセスが実質的に動き始めると考えられる。

●対象者Z 開眼開足のセッションの振り返り

身体の揺れに注意が集中している時の体験を振り返った語りである。

「ん～…、最初…なんだろう、この姿勢で立たなきやみみたいな感じでふくらはぎにすごい力入れて踏ん張っている感があって」

この具体例における「立たなき」や「踏ん張っている」という努力から、解消すべきという意味づけと、身体への働きかけが垣間見られる。しかし、このことを解消すべきだということ自体は語られていない。このことから、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》は行っている当人にとっては言葉で明言することが難しく、分節化されていない体験となっているのではないかと考えられる。つまり、意味づけ自体は当人にとって対象化されず、言葉として語られにくいものであり、当人が語ることができるのは働きかけなのであると考えられるのである。

●対象者 T 開眼開足のセッション

セッションに取り組み始めた場面の語りである。

「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」<うん>「なんか前に倒れそうな...うん、感じで。」<うん>「結構ほんとに爪先の方に...足の親指のところに重さがかかっている感じで」<うん>「倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけないなって言う感じがあって」<うん>...「で...うん...と言うのがまずありますねえ」<うん>「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられないなって言うのがすごいありますね。」<ほう>「なんか、ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまって、だめだだめだ戻ろうみたいな...感じが、ちょっと今絶えずあるっていう感じが」

《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》では問題化と顕在化という 2 つのレベルの主体活動が働いている。違和感とはそもそも「周りのものとの関係がちぐはぐで、しっくりしないこと。」(大辞林 第三版、三省堂)であり、それを感じる当人にとっては落ち着かなさ、不安定さを意識されるものである。この具体例にも「倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけない」とあるように、不安定な感じに対しては当然それをどうにかしたいというモチベーションが(主体の活動が)起こってくる(第 2 章の A はそのモチベーション自体をないものとして切り離していた。A の体験における困難の 1 つと考えられる)。そして、対象者 Z の「ふくらはぎにすごい力入れて踏ん張っている」という語りや、対象者 T の真っすぐ立とうと頑張っている様子に表れているように、そのモチベーションを受けてどうにかしようとする対処努力がなされる。図では[身体感覚の問題化]に囲われた[安定に向けた働きかけ]として示しているが、この段階では、注意が引きつけられた身体的違和感を自分にとって解消すべきものとして問題化するという主体の機能が働いていると考えられる。

ただ、この意味づけは先に述べたように当人にとっては自覚しにくい主体活動であり、自分がどうやっているのかを意識しにくい体験であると考えられる。対象者 Z では振り返りで語られており、行っているその時には意識されにくかったのかもしれない。また、対象者 Z の「この姿勢で立たなきゃみたいな感じ」という語り方や、対象者 T の「ちょっと反らなきゃいけないなって言う感じ」という語り方からは、考える余地もなく“そうしなければならぬ”という義務感をもって対処することが自明になっているニュアンスが含まれている。身体的違和感に注意が引きつけられた時のその感覚に対する捉え方や対処の仕方において、当人にとって自明の意味づけや対処努力のパターンが働いているように考えられる。

では、こうした無自覚な体験を意識するのはどのような時なのだろうか。それは、自明のようにやっている対処がうまくいかずに違和感が続くときであると考えられる。この図では[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]を行き来する動きとして示

している。この段階で、違和感への対処努力が自覚され、身体感覚への意味づけのプロセスが当人に顕在化されていくと考えられる。心理臨床の実践に置き換えて考えると、顕在化されることでクライアントとしては自分の体験を意識することが出来るようになり、セラピストの間で扱えるものとなる。つまり、この段階は身体感覚への意味づけのプロセスを他者との間で扱えるようになる地点であると考えられる。

外界の問題事象、例えば友人関係のトラブル、親子関係の衝突など、をめぐり体験と比べて、身体感覚をめぐり体験の独特さは、問題への対処の仕方がほとんど他者に露にされることがない、他者からは全く見えない対自的な営みであるところにある。先に述べたように本人にとっても無自覚であり、自然な在り様だと思っているとなかなか確認することもなく、それ故に問題として他者との間で扱う対象とはなりにくい。

今回の調査では共通結果と示しているようにほとんどの対象者でこの問題化と顕在化という2つの主体活動が起こってくる様子が窺われた。このことから、違和感を問題とし、それを解消しようという主体の働きかけが起こってくるのが非臨床群の青年における通常の体験であると考えられる。しかも、先に述べたように自然に、当たり前のように起こってくるものであり、通常意識されにくい体験であると考えられる。逆にいえば、この2つの主体の働きかけが十分に機能していない場合には何かしらの困難な体験が起こるのではないかと考えられるのである。

ある身体的違和感への注意集中から辿っていくと、注意集中→問題化→顕在化という段階があり、それぞれの段階で主体活動が介在していると考えられる。非臨床群の青年においては通常この段階が自然に起こっていくのだが、どこかで引っかかったり、留まったりしてしまうと、症状化していくのではないかと考えられる。臨床の場の語りとして聴かれるのは、顕在化してからのところであり、顕在化によって語られるものになってくると考えられる。他者との間で扱うことができ、コミュニケーションができるものになってくる段階である。この段階を臨床場面で考えると、セラピストとの間で扱える体験となってくるのがこの段階であると思われる。調査結果では図で示す「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」を行き交う中で徐々に問題が顕在化され、意識化されていくと考えられ、この両者を行き交うところでの語りが、臨床場面で症状や問題として語られるレベルの体験に近いのではないかと考えられるのである。

(1) 身体感覚の問題化による主体活動の賦活

「身体感覚の問題化」とは、今自分に起こっている感覚を自分にとっての問題として取り上げる主体の活動である。**ある身体的違和感への注意集中**により注目された違和感がその対象となり、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》のプロセスにおいて、まずはじめに起こってくる体験である。

●対象者 T 開眼開足のセッション

セッション中において、身体の揺れを治めようと努力している最中の語りである。

「もっとうしゃキンとしたら動かなくなるのかなあ...と思うんですけど、本当に動かないようにって思うとすごいしんどいですね。」〈お〜〉「足全体をもうカチッとしないといけない感じで」〈へえ〉「すぐ疲れてくる、きそうだなあ。ちょっとやっぱ力抜きたくなってしまうなあ...でまた重心前行って。あ、なんか...」

●対象者 X 閉眼開足のセッションの振り返り

身体のブレに対処しようとしていた体験を振り返った語りである。

「いやあ、もう始めほんともうブレブレだったから、」〈うん〉「あ〜、まっすぐ立っとならないと思っ、」〈うん〉「頑張ってたし。」

ある身体的違和感に注意が引きつけられたからといって、それだけでは違和感への注意は持続していかない。違和感への注意集中が持続し、意味づけのプロセスが展開していくには、注意が引きつけられた違和感を自分にとっての問題として取り上げて、それに組み込んでいくが必要になる。この対象者 T の具体例では、「本当に動かないようにって」「足全体をもうカチッとしないといけない」というような身体が動かないようにしようという対処の語りから、動いてしまうことが T にとっての問題になっていることが推測される。対象者 X の具体例では、「まっすぐ立っとならないと思っ」「頑張ってた」という語りから、X の対処努力が窺える。この対処努力と「まっすぐ立っとならないと思っ」という語り方から、まっすぐ立とうとするがまっすぐ立っていられてないことを問題としていることが窺える。また、「ブレブレだったから」という言葉から身体が安定せずブレている（X は他の場面の語りで「軸がブレている」と表現していた）ことが X にとっての問題になっていることが推測される。このように違和感を自分にとっての問題として取り上げる主体活動が〔身体感覚の問題化〕である。

この〔身体感覚の問題化〕は、ほとんどの調査課題でセッションの始めであったり、改めて違和感に注意を向けようとしている場面で語られている。そして、上記の 2 つの具体例からもわかるように問題への対処についての語りとして語られることが多い。このことから〔身体感覚の問題化〕は、違和感への注意集中と違和感への対処の間で起こっている主体活動であると考えられる。

対象者 T と X の両方の具体例で違和感への対処として語られているように、〔身体感覚の問題化〕の 1 つの特徴として、ある身体感覚を問題化する主体活動そのものは直に言葉として語られにくいという特徴があると考えられる。この特徴からは、それを行っている本人にとっては自覚されにくい体験であることが推測できる。こうして対処をしている本人の行動の裏には、その身体感覚が問題であるとする意味づけが存在することが推測される。しかし、語りとしては明確に語られることは少ないのである。《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》の一連のプロセスの説明で、解消すべきものとしての意味づけは本人に

とって自覚しにくい主体活動であり、働きかけが自覚されることを述べた。[身体感覚の問題化]はこの意味づけの部分にあたる主体活動であると言えるだろう。その人にとって当たり前となっていることについては、わざわざ他者に語るまでもないが、この[身体感覚の問題化]も当人にとっては自明の事としてある種パターン化しているのではないかと考えられるのである。

この[身体感覚の問題化]は、自分の中の身体感覚を自分にとっての解消すべき問題として意味づけており、自らの自己コントロールにおいて“この身体感覚”がどのような意味を持つのかという1つの意味づけ行為であると捉えることができる。この[身体感覚の問題化]によって、自らの問題として違和感を解消しようと様々な対処や意図が働いている。上記の具体例では、「足全体をもうカチッとしないといけない」(対象者 T)、「まっすぐ立っとかないと」(対象者 X) というような対処行動が見られる。

この[身体感覚の問題化]はどのような形で起こってくるのか。例えば、以下のような体験の語りから推論することが出来る。

◎自ら目的を定める；

●対象者 T 開眼開足のセッション

「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられてないなって言うのがすごいですね。」

●対象者 W 閉眼開足のセッションの振り返り

「う～ん...う～ん、とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど、足が緩い感じ、足とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像、イメージしてみて」<うん>「ああ、緩い、緩い緩いってなんかちょっと思うようにしてみたりとか」<うんうん>「あと、足でちゃんと支えている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか」<うんうん>「ですかね」

また、この対象者 T と W の具体例では、「特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに」とか、「とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど」というように、自分なりにこうしようという意図が働いていることが窺える。対象者 T が「特に言われてないんですけど」と言っているように、この調査課題では身体感覚をじっくり感じて報告してくださいと教示しているのみなのだが、自分なりの目的を見出して、それに取り組もうとしていることが窺える。例えば、このような自ら目的を定めるといったところに[身体感覚の問題化]が読み取れると考えられる。

このように、身体感覚への意味づけのプロセスでは、違和感を覚えるだけではなく、それを自分にとって解消すべきものと意味づけ、問題化する主体の機能が介在しており、問題化

されることによって、違和を感じる不安定な状態を解消、もしくは安定させようとする意図や行動といった主体活動が賦活される。このことが非臨床群の青年においては当たり前のようには起こっていた。この問題化の機能によってその後の主体活動が賦活されていることも合わせて考えると、この主体の機能が適切に働いているかどうかを臨床的な問題を見立てる1つのポイントになると考えられるだろう。

(2) 安定に向けた働きかけと思い通りにならない身体感覚

「安定に向けた働きかけ」とは、問題化された違和状態を解消し、安定した状態に戻そうと身体に働きかける主体活動である。また、「思い通りにならない身体感覚」とは、安定した状態にしようとし働きかける本人にとって、そうなることを望むという感覚にならない体験である。

この2つの体験は、ある身体的違和感が問題化された状態の中で起こり、互いに行き交う関係にあるものであり、それぞれ単体の体験としてよりも両者を行き交う動きが重要である。この両者の動きは、「身体感覚への意味づけプロセス」の全体構成において述べた、身体的違和感への主体の働きかけと身体からのフィードバックから成るプロセスを代表するものである。

●対象者 T 開眼開足のセッション

セッションに取り組み始めた場面の語りである。

「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」<うん>「なんか前に倒れそうな...うん、感じで。」<うん>「結構ほんとに爪先の方に...足の親指のところに重さがかかっている感じで」<うん>「倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけないなって言う感じがあって」<うん>...「で...うん...で言うのがまずありますねえ」<うん>「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられないなって言うのがすごいありますね。」<ほう>「なんか、ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまって、だめだだめだ戻ろうみたいな...感じが、ちょっと今絶えずあるっていう感じが」

この具体例は、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》のカテゴリーの説明において一度提示している例であるが、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の関係と大変よく表している具体例であるため、ここでもう一度提示したい。

問題化された身体的違和感に対しては、「倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけないって言う感じ」というように、自らの身体状態を安定させるための対処がなされている。これが[安定に向けた働きかけ]である。この働きかけは随時行われていると考えられるが、それが自覚的に行われている場合と無自覚に行われている場合がある。「気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...する」という語り方からは、かなり意図的にそうしようとし

ている体験であると推測できる。一方、「ちょっと反らなきゃいけない」という語り方からは、当人にとって「反らなきゃいけない」ことは不問の前提となっており、倒れそうになることを問題としていること自体は自覚されていないことが窺われ、半ば自動的にやっているような体験となっていると推測される。このように、当人にとって自覚的であるか、無自覚であるかはともかく、違和感に対する主体の働きかけが起こってくるのである。そして、それとともに主体の働きかけを受けて、身体からのフィードバックが起こってくる。「気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのにな、そんなにピタッと立ってられないなって言うのがすごいありますね。」というように、自らの働きかけに対してうまく身体がいうことをきいてくれない体験として意識される場合が多い。こうして働きかけをしたのにもかかわらず芳しくないフィードバックを受けた時には、「ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまっ
て、だめだだめだ戻ろうみたいな...感じ」というように、それに対して「安定に向けた働きかけ」がなされる。そして、「今絶えずある」というように、この働きかけてうまくいかなくて、また働きかけてうまくいかなくて、また働きかけてという関係を繰り返すのである。

●対象者 X 開眼開足のセッション振り返り

セッション中に起こった、対処すればするほど違和感が生じてきた体験を振り返った語りである。

「それから、力抜けば抜くほど、その指先（手の）に急に力がパ〜ッて入ったりとかはする」
＜抜けば抜くほど、そっちに力が入る？＞「そう」＜へえ〜＞「上半身をだら〜んと下にこう預けてるんだけど」＜うん＞「...こう、ピクピクって指先が...攣る」＜ピクピクって攣る＞「ピクッって急に力が入るんですよ多分。ビビッてこう」＜へえ〜。それはなに、どこかの力抜こうとするとそうなるのですか？＞「そう！そうかなあ」.....「そうかなあ（呟くように）。眠りにこう入る前に足が攣るような感じ」＜へえ＞「あ、寝ようと思って力を抜こうとした時に、足がピピーッて、こうピキーッて、なったりする時があって（笑いを含みながら）」＜ふ〜ん＞「その感じ」

この具体例における「力抜けば抜くほど、その指先（手の）に急に力がパ〜ッて入ったりとかはする」という語りからは、身体状態を安定させようと働きかけることで、かえって違和感が高まってしまっていることが窺える。[安定に向けた働きかけ]を行うことでより違和感が高まってしまう場合もあることがわかる。こうして[安定に向けた働きかけ]が奏効せず、[思い通りにならない身体感覚]が体験され、再び[安定に向けた働きかけ]を試みると考えられる。この際に、違和感の高まりに応じて働きかけ方を変える場合もみられた。また、[安定に向けた働きかけ]は身体の力を入れたり、抜いたりしているものが多かった（対象者 W、X、Y、Z）が、中にはイメージを浮かべたり（対象者 V、W）、自分に言い聞かせたり（対象者 T、W）、様々な働きかけ方がみられた。

この[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の繰り返しの中でどの

ような体験が起こってくるのであろうか。以下に、今回の調査でみられた 3 つの体験を示す。

◎体験の顕在化；

●対象者 W 閉眼閉足のセッション振り返り

セッション中に感じていた緊張感に対する対処努力を振り返った語りである。

「う～ん…う～ん、とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど、足が緩い感じ、足とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像…イメージしてみて」<うん>「ああ、緩い。緩い緩いってなんかちょっと思うようにしてみたりとか」<うんうん>「あと、足でちゃんと支えている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか。ですかね」<うん。ちょっとイメージしてみ、手ごたえはどうでしたか？>「う～ん、思っていると、イメージ、そうならなきゃいけないじゃないですけど、そういう感覚があつて。で、そういつ…なんか緩くなる感じをイメージしてたらだんだん緩くなってきて～…でもなんでか、そこからまたこう緊張感が…あつ終われると思うとなんか…あつもうこれで終わろうかなって感じになるとなんか、すごくまた緊張感が出てくるじゃないですけど、感覚があつて。うんうん」…中略…<何回か繰り返したの？>「何回か。ていうか、何回も！ですね。」<何回も繰り返して>「はい。」

「足が緩い感じ、足とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像…イメージしてみて」や「あと、足でちゃんと支えている感覚みたいなのを、イメージしてみたり」というように、イメージによって身体的違和感を解消しようと働きかける場合もある。この W の具体例では、「でもなんでか、そこからまたこう緊張感が…あつ終われると思うとなんか…あつもうこれで終わろうかなって感じになるとなんか、すごくまた緊張感が出てくるじゃないですけど、感覚があつて」という語りや「何回か。ていうか、何回も！ですね」という語りから、何回も繰り返したがうまくいかないという体験をしていたことが推測される。こうした[安定化に向けた働きかけ]をしたが思うように違和感が解消されない体験は、違和感への対処の語りから間接的にその存在が窺われた[身体感覚の問題化]とは異なり、働きかけやうまくいかないことが言語化して語られており、直にその存在が確認される体験であった。[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の体験が報告されることから推測できるのは、両者を行き交う動きによって、何度も繰り返されることで体験が徐々に自覚される可能性や、思い通りにいかないことで本人にとって思う安定するために必要な身体への働きかけ方の前提が揺らいでいる可能性が考えられる。

●対象者 W 閉眼開足セッションの振り返り

先に提示した W の具体例と同じセッションであり、同じ違和感について語っていると考えられる語りである。この具体例に続いて、先の具体例が語られていた。

「で、たぶん私、右にたぶん体重かける…のが、ことが多い…みたいで。だからたぶん右がず

っと固い感じがしてるとか思うんですけど」<うんうん>「で、なんか、左に…なんか体重かけようかけようと思うんですけど、なんか、それで…でも、ずっと右…に体重がかかっている感じで、ずっと右が固くなって行って」

先に提示した W の具体例で「**緊張感**」として語られていた違和感が、この具体例では、「**固い感じ**」と表現されている。[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の両者を行き交う動きが繰り返されることで、「たぶん私、右にたぶん体重かける…のが、ことが多い…みたい」というように、違和感への自分の働きかけ方へ焦点が当てられてきている。また、「それで…でも、ずっと右…に体重がかかっている感じで、ずっと右が固くなって行って」という語りからは、[思い通りにならない身体感覚]をずっと感じていたことが窺える。これらのことから、両者を行き交う動きが何度も繰り返されることで、自分にとっての当然の対処に注意が向けられ、問題として焦点が当てられ、体験が徐々に自覚されるのではないかと考えられる。こうして体験が自覚されていくことで、自らの身体の状態や身体を安定させる努力といった、自らの体験を説明しようとする動機づけが起きているのではないだろうか。

この W の 2 つの具体例からは、身体感覚への意味づけのプロセスにおいて語りとして顕在化しやすいのは、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の両者を行き交う動きであると考えられるのである。

◎身体的違和感の症状化；

臨床場面においてクライアントが来談するのは、何らかの問題や症状が出ている時である。そして、その問題や症状への対応がうまくいかず、そのことを語るべきものとしてセラピストに相談する。このような臨床場面に訪れた時のクライアントの語りを念頭におきながら、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の動きにおける語りをみてみよう。

●対象者 W 閉眼開足のセッションの振り返り

セッション中の身体が倒れそうな感じに対して安定を図ろうとしていた体験を振り返っている。「体験の顕在化」で提示した対象者 W の語りの後に語られた語りである。

「なんか最初は安定感があつたはずなのに、だんだんなんか、倒れそうな感じになって」<ふん>「うん…で、なんかずーっと同じ感じ…ずっと、ほぼずーっと同じ感覚だったんですよ。で、でもなんか、なんか不安があつて」<うん>「なんか、その落ちそうな感じが落ち着いた感じじゃないと終われないっていうのが、なんか自分の中であつて」<それはまあ、そうですね>「はい。だから、なんか、あぁいつになったら落ち着くんだろうと思って、ずっとずっとしてて…」

この具体例における「なんかずーっと同じ感じ…ずっと、ほぼずーっと同じ感覚だった」という語りから、[安定化に向けた働きかけ]をするものの[思い通りにならない身体感覚]が続いていたことが窺える。そして、「終われない」というように気になって注意が持続している。「で、でもなんか、なんか不安があつて」という語りから、身体への注意集中を止めたいのに、不安を覚えて止められない体験をしていることが窺われる。

●対象者 W 閉眼開足のセッションの振り返り

上記に提示した具体例に続いて語れた語りである。

「ああ～、なんかおも…イメージ、あっこうなり…こうなろうじゃないですけど、身体が緩くなる感じはずっとイメージしてて。でも、それが何回やっても、できなくて。なんか…早くならないといけないじゃないですけど、結構…緩くならな、緩くなるイメージがだんだんこう緩くならないといけないみたいな、こう自分を焦らす感じが出てきてっていう感じですかね」

続く W の語りである。「何回やっても、できなくて」というように[安定化に向けた働きかけ]を何度もするうちに、「緩くならないといけない」といった語り方から強迫感が、「自分を焦らす感じが出てきてっていう感じ」といった語り方からは、焦燥感が出てきていることが推測される。このような強迫感や焦燥感が体験されていることから、身体の緊張感や固い感じが症状化してきていると捉えることも出来るだろう。

ここからは、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の両者を行き交う動きが繰り返される中で徐々に身体的違和感が症状化してくる可能性が考えられる。逆に言えば、臨床場面の中で身体の違和感を伴う症状の訴えがあった時、身体感覚への意味づけのプロセスという視点から見ると、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の両者を行き交う動きが繰り返されていると考えられるのではないだろうか。つまり、ここで示した「身体的違和感の症状化」の延長線上に身体症状についての訴えがあるのではないかと考えられるのである。

◎内的安定と外的適応の葛藤；

●対象者 T 開眼開足のセッション

「気持ち的には、やっぱりこうあれですね、あの～この～休め！って言うあの体勢になりたくなくてきますね。」<ほ～、そうですか>「うん、このままでは落ち着けないんじゃないだろうかという感じがすごくしていて」<うん>…「でもこのままですね、足の形は」<ん～、まあ>「今の課題は」<はい>「これで、これでジッとすると、あ～もう、あ～なんやろ」

●対象者 X 開眼開足のセッション

セッションに取り組み始めてすぐに語られた語りである。

「ひとまず、ふくらはぎに力が入っています」<はい>……「う～ん、動きたい」<動きたい

> 「動きたい（呟くように）」

問題化された違和状態を解消しようと〔安定に向けた働きかけ〕をする中で、制限を体験する場合がある。対象者 T によるこの具体例では、フラフラして落ち着かない状態を何とかしようと働きかけを行っている中で、落ち着きを得るための方法として「**休め！って言うあの体勢になりたくなくて**」くるのであるが、「**でもこのままですね、足の形は**」と課題の設定を気にしている。これはつまり、自らの身体状態を安定させるためにやりたいと思っていることが、課題という現実の制約の中で制限されている、と感じているということである。

また、対象者 X の具体例では「動きたい」と繰り返し口にしており、安定を得るために身体を動かす必要性を感じていると思われる。ただ一方で、課題の設定として動いてはいけないという思いがあるようで、自らの必要性和葛藤していることが推測できる。ここでは、教示として、“動いてはいけない”ということは指示してはいない。つまり、対象者 X は教示を“動いてはいけない”と解したのである。このことから、自らの基準として“動いてはいけない”という枠組みを自ら作っていると考えられる。この点については、後の〔安定イメージの形成〕に深く関わってくるポイントなので、ここでは簡潔に述べるに留めたい。

これら対象者 T と対象者 X の具体例にみられる体験は、内的な安定を図ろうとするが、外的な条件により制限されていると体験される体験であると考えられる。このことから、身体感覚への意味づけにおいては、内的状態への適応と外的な環境への適応のバランスが重要になってくると考えられる。また、今回の調査では、調査者からの教示以上に自ら制限を設けていると考えられる場合（対象者 X など）が多くみられた。ここでは、外的な環境への適応がより重きを置かれていたのかもしれない。

このように「内的安定と外的適応の葛藤」が起こっていると考えられる語りは、具体例として取り上げた対象者 T や対象者 X の他にも見られた。こうした制限を設けるような主体の働きは臨床の場面においても主に枠の問題として表されてくると思われる。時間や部屋の入出、持ち込みなど、枠の内在化にあたって一定の葛藤が見られる時がある。臨床の実践においては、その葛藤を取り上げて、既定の枠の中でおさまる自己の在り方を模索していく。今回の調査においても、制限を自ら作り、制限の中におさめながら安定に向けた働きかけをすることで、身体的違和感への新たな意味づけのプロセスが推進されていく様子が見られた。ただ逆に、制限と〔安定に向けた働きかけ〕の葛藤が強くなり、注意集中が維持できなくなって、セッションを終了する場合もあった。こうした葛藤が、今回のような単純な設定の調査場面における身体感覚への意味づけのプロセスにおいても起こってきて、対象者の内的な枠組みとして違和感の意味づけに一定の機能を果たしていた。この「内的安定と外的適応の葛藤」は、特に〔安定に向けた働きかけ〕と〔思い通りにならない身体感覚〕を行き交う動きの中で語られる場合が多く、この動きの中で意識されやすい体験であると考えられる。

ここまで、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の両者を行き交う動きについて扱ってきたが、[安定に向けた働きかけ]によって違和感が解消される場合もある。

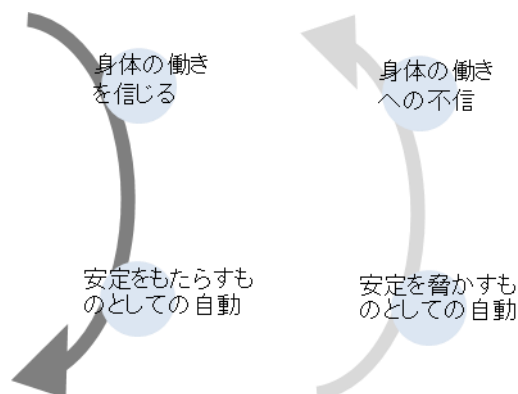
●対象者 V 開眼閉足のセッション

セッションにおいて、身体の揺れを治めようとしていた場面での語りである。

「頭のでっぺんが、揺れてる感じ」 <ほう> 「グラグラする」 <ふ～ん> …… 「あ、なんか本当に、ずっと…ピタッと止まらない感じで」 <うん> …中略… 「なんかバランスが」 <うん> 「悪い時は、こう真っすぐしようと思ってたんですけど」 <うん> 「なんか真っすぐに落ち着いてしまった感覚があって」 <うん> 「…なんか…どうしようって感じです」 …中略… 「う～ん…真っすぐ立とうと思ってたのに、」 <うん> 「真っすぐ立ててしまったんで」 <うん> 「…ああ、ボーッとしている感じだなって」（この後セッションが終了された）

このように、働きかけをして安定することで、「なんか真っすぐに落ち着いてしまった感覚があって」というように、問題となっていた身体的違和感が解消される場合もあった。そして、「…なんか…どうしようって感じです」という語りからは、セッションを続けていく目的を見失っているような体験が窺われる。そして、目的を失ったことが、その後のセッション終了に繋がったのだと考えられる。このようなことから、身体的違和感が解消されることも身体感覚への意味づけのプロセスの 1 つの終了の形であると考えられる。ただ、今回の調査では、この終了の形は《自動への気づきと受容》や《意味のあるものとしての意味づけと自律化》へは至らない終わり方であった。そのため、結果図で示す「身体感覚への意味づけプロセス」としては中途終了したものと位置づけられる。

第5項 自動への気づきと受容



前節までで述べたように、身体感覚への意味づけのプロセスでは、まず注意が引きつけられた身体的違和感を自分にとっての問題として取り上げ、違和を解消しようと働きかけるということが起こってくる。これはいわば、その身体的違和感の存在を否定し、排除しようとしている動きである。ただ、身体感覚への意味づけのプロセスはそれだけでは成り立たない。今回の調査データからは、身体感覚への意味づけプロセスは、解消すべきものとして意味づけられている身体的違和感を、自分にとって意味のあるものとして意味づけ直し、自分の体験にとり込んでいくことで成立すると考えられた。

では、身体的違和感に対して、解消すべきものとして存在を否定し排除しようとしていたプロセスから、新たに意味づけ直し、自らにとって意味あるものとして位置づけていくプロセスへと移っていく間ではどのようなことが起こっているのだろうか。

この間で起こっている体験として挙げられるのが《自動への気づきと受容》である。《自動への気づきと受容》とは、自らの意図しない身体の仕事や身体感覚の変化への気づきと、そうした意図しない身体の仕事や身体感覚の変化への受け止めを指す。このカテゴリーは2つの異なる方向性を持った動きと、その動きを推進する受け止め方とで構成される。1つは《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》から《意味のあるものとしての意味づけと自律化》へ移行していく動きであり、これに影響を及ぼすのが「身体の仕事に信じる」と、「安定をもたらすものとしての自動」という受け止めである。もう1つは逆に《意味のあるものとしての意味づけと自律化》から《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》に戻っていく動きであり、これに影響を及ぼすのが「身体への不信」と、「安定を脅かすものとしての自動」という受け止めである。ここでは自らの身体との関わり方が信不信のレベルで問われ、身体より心の部分が主体活動の対象となっていると考えられる。

以下に、《自動への気づきと受容》として起こってくると考えられる4つの体験を具体例とともに示していく。

◎安定をもたらすものとしての自動；

●対象者 W 開眼閉足のセッション

この具体例は、対象者 W が前セッション（閉眼閉足）で身体のこわばりに対して緩めようと[安定に向けた働きかけ]をしながらも、何度やってもうまくいかないという体験をした後のセッション中の語りである。

「う～ん…なんか全体的にあ～身体こわばって来てるなあ、肩に力が入っているなあっていうのを、すごく自分が感じていて」<うん>「で、あ～と思ってて、あ～固くなっているなあと思ったら、急にふって力が抜けて」<うんうん>「うん。なんか、あ～なんか、解き放たれた感じみたいな…うん。」

具体例で「急にふって力が抜けて」と語られているように、自らの[安定に向けた働きかけ]として意図していない身体感覚の変化に気づいていることが窺われる。しかも、「急にふって」という語り方からは、当人からすると意図したものではなく、いわば自動的に起こったように感じられていると推測できる。ここで重要なのはこのような自らの意図とは別の動きをどのような感触を持って受け止めているかというところにある。この場合、「解き放たれた感じみたいな」という語りからわかるように、自分にとって安定をもたらすものとして受け止められている。こうして自らの意図とは別の自動的な身体の働きが、自らの安定を助けるものとして受け止められたときに、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》から《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスへと移行していく動きが起こっていくと考えられる。

例えば対象者 Z では、違和感として気になっていた身体の揺れに対して、揺れを落ち着かせようと働きかけていた中で、「安定感が悪いわけじゃないんですけど」、「なんか…ちょっと揺れては戻ってくるみたいな」（開眼開足）とセッション中に語られている。そして、このセッションの振り返りでは「ちょっとフラってなる気はするんですけど、すぐ元の位置に戻って安定してて」（開眼開足の振り返り）と語られている。これらの語りからは、「ちょっと揺れては戻ってくる」という身体の動きが、「すぐ元の位置に戻って安定してて」というように安定をもたらすものと体験されていたと考えられる。

このような体験が、おおよそ[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の行き交う動きを経た後に起こってくるのである。

●対象者 T 開眼開足のセッション

対象者 T が、身体がムズムズと動いて揺れてしまうことに違和を覚えて、安定させようと試行錯誤していた後の語りである。

「今なんか、重心が…踵の方に行ったんですけど、」<ええ>「なんかわからないんですけど…あれ、自分でやったんかなあ、なっなんか…うん。…今ね、細かく言った方がいいですよ

ね。」＜ああ、できるだけ。はい＞「こっこの、ちょっと自分の中で今大袈裟にやってるんですけど、前に重心があった時に、だめだなあ不安定だなあと思うっていて...で、そのうちなんか膝辺りがね...膝辺りがちょっとしんどくなってきたというか、たぶん。なんかちょっと負荷がかかって...このままいったらもう、立つの嫌になるぐらいにしんどくなり始めるんじゃないかみたいな兆候みたいな感じというか、なんかフツてあったんですけど、あったなって思ったらスーってこう後ろに今行って、重心が。で、踵に今すごい重心が行ってて。すごい今安定してますね。」

この具体例では、「なんかわからないんですけど...あれ、自分でやったのかなあ、なっなんか...」というように、自分がやったのかどうか疑問を抱き、「重心が...踵の方に行った」動きに注意を向けていっている。自分ではわからないうちに起こった体験であるため、自動的な動きがどのようにして生じてきているのか、どうなっているのかに注意が向いていったのだと思われる。また、このセッションの振り返りでは、この体験によって、安定を志向するモチベーションは保ったまま「安定に向けた働きかけ」の意図的な働きかけが緩んでいくことが窺われた。

●対象者 T 開眼開足セッションの振り返り

「もうなんかすごいなんか、足がほんとにこう、足が勝手になんかバランスをとって立ってくれてる感じみたいのがすごい意識させられましたね、今は。」＜ふ～ん＞「はい」...「うん」...「なんか...うん、そうですね。...例えばそれこそなんか重心がね、ちょっと前にかかって、かかって行ったとしたら、なんかある程度こう自分でそれをこう戻してやらんと、その倒れて行ってしまふんじゃないかというなんかイメージというか感じがあるんですけど。その辺はもう、なんかこう、さすがにそのまま倒れて行きはしなくて、戻ってくるじゃないですか。」＜うん＞「まあ、それがでも、すごいなんか自分でそうしようと思わなくても、やってる感じというか」＜うん＞「が、すごいあって。」「もう本当に、後ろに行って自分が疲れてくると思う前にもうまた前に行ってるみたいな」＜ほう＞「感じがあって。...ですごい、なんていうんでしょうね。」

この具体例の「足が勝手になんかバランスをとって立ってくれてる感じ」という語りは、この体験が当人にとって自動的に起こっている体験であることを顕著に示していると思われる。このように自分が意図せずとも自動的に安定したと体験されることで、「自分でそうしようと思わなくても、やってる感じというか」というように自分でそうしようとしなくても安定してくれると自動的な身体の働きに身を任せる態度が生まれていることが窺える。これによって意図的な「安定に向けた働きかけ」が緩んでいくのではないかと考えられる。

◎身体の働きを信じる；

「安定をもたらすものとしての自動」において自動的な身体の働きに任せる態度が生じる例を示したが、自らの意図とは別の身体の動きに身を任せることは、自らの身体の働きに対する信頼がなければできないことであると思われる。そうした自らの身体との信頼関係が身体感覚への意味づけのプロセスには大きく影響をしていると考えられる。

●対象者 T 開眼閉足セッションの振り返り

「あっ、そっかあ。そうかあ……なんかちょっと思考がメタな感じになってしまうかもしれないですけど、こうなんかやっぱりこう…なんでしょう…いや～でもね、なんかこう、ふらふらするからこう、自分で意識の上では思ってしまう部分があって、でもそれ以上に足が勝手にやってくれてる感じとかもあって、というようなところをいろいろなんか感じながらやっていく中で、だんだんとかう…そういう風になんか、自分の身体って、だんだんだんだんこういうね、不安定なところに慣れようとしていってくれる、なんかそういうなんか機能があるのかなみたいな風に思い始めて、なんかそれをね、その機能を信頼し始めるみたいな感じが、なんか全体の流れみたいな中であるかなって思うんですよね。自分の中で。だからもう、ほんと自然とこんな風にちょっといろいろゆらゆらしてたらそのうち見つけてくれるやろうみたいな風に思いながらやってしまってるんですよ。」

この具体例における「だんだんとかう…そういう風になんか、自分の身体って、だんだんだんだんこういうね、不安定なところに慣れようとしていってくれる、なんかそういうなんか機能があるのかなみたいな風に思い始めて、なんかそれをね、その機能を信頼し始めるみたいな感じが、なんか全体の流れみたいな中であるかなって思うんですよね」という語りからは、自らの身体と向き合う課題を行っていく中で、身体の働き、機能に対する信頼が生まれていることが推測できる。[安定をもたらすものとしての自動] が体験されることで身体への信頼が高まるのか、[身体の働きを信じる] ことで [安定をもたらすものとしての自動] が体験されるのかはわからないが、身体感覚への意味づけのプロセスの中では身体との関係を結びなおすという体験が起こってくると考えられるのである。

◎身体の働きへの不信；

先の対象者 T の例とは逆に、自らの身体の働きに対して不安を感じ、自らの意図しない自動的な身体の働きには“身”を任せておけない場合がある。

●対象者 X 開眼開足セッションの振り返り

「う～ん、…ちゃんと立っておかないと、立っておけないから。」

●対象者 X 閉眼開足セッションの振り返り

「いやあ、もう始めほんともうブレブレだったから、」<うん>「あ～、まっすぐ立っとかんと
と思って、頑張ってたし。」<うんうん>「ちょっと怖さはあったけど...すぐこう冷静に、
落ち着いたら、こうファッて自分に集中できたし、...さっきよりもなんかこうしっかり立っ
た、感じがあった。」

この具体例はともに対象者 X の語りなのであるが、1 つ目の開眼開足の振り返りの語り
で「ちゃんと立っておかないと、立っておけない」というように、自らが意識してコントロー
ルしていないといけないという思いが窺え、コントロールを弛めて自らの意図とは別の身
体の自動的な働きに任せるといった態度とは対極の状態にあると考えられる。そして、2 つ
目の閉眼開足の振り返りの語りで「ブレブレ」であった身体状態に「怖さはあった」といっ
ているように、自らの身体が自分の意図や理解の範囲から外れた自動的な働きをしている
ことに対して怖さがあったことが窺える。このように、自らの身体に生じていることに対し
て怖さを感じる場合がある。こうした場合には、「ちゃんと立っておかないと、立っておけな
い」というように、自らの身体との関係が、身体に対する働きかけを強め、主体の活動とし
て身体を押さえつけるような関係になっているのではないかと考えられる。

このような主体と身体との関係性は、その当人の持っている自らの身体への認識、信頼が
表れていると考えられるが、これは不変のものではなく、1 人の対象者の中でもプロセスの
中で変化する様子が窺われる。例えば、先に「安定をもたらすものとしての自動」の具体例
として対象者 T の開眼閉足セッションの振り返りの語りを示したが、同じ対象者 T の前の
セッションである閉眼開足セッションの振り返りでは「さっきまで目開けてて、あ、勝手にバ
ランスとってくれてるっていうのを、たぶんある程度信頼してたんだろうなって思うんですけ
ど」<うんうん>「はじめてみて倒れるってなって、すごいそれがもう怖くなってね」<へえ>
<「あれ、あれはちょっとびっくりしましたね」><うん>「ああ、あかんあかん、これはちゃん
とやらんと、倒れる、てしまうことなんや。...全然目見えているって言うのはすごいんだなっ
て思いましたけどね」と語られており、1 回前のセッションでは、自動的な身体の働きかけ
を信じにくかったことが窺われる。つまり、同じ対象者 T の中でも条件によって身体の働
きかけに対する信頼が異なっているのである。こうしたことから、自分の身体との関係性
は、意図的なコントロールを高めたり、身体の働きに任せたり、各々の条件において随時バ
ランスが図られているものであると考えられる。

◎安定を脅かすものとしての自動；

●対象者 T 開眼開足セッションの振り返り

セッションの序盤の体験を振り返っている語りである。

「序盤すごいなんかそういう感じで動かされてる感じというか、忙しなくて。足が勝手にバラ
ンスとってて、動かされてる感じがあって、全然安定しないなという感じでずっとしばらくい

たんですけど。」

身体の自動的な働きは必ずしも安定をもたらすものとして受け止められるわけではない。この具体例のように、意図せず動かされているように体験され、安定を脅かすものとして受け止められる場合もある。「足が勝手にバランスとってて、動かされてる感じがあって、全然安定しないな」という語りからは、自らの意図に反して動いている身体の動きが、安定を脅かすものとして捉えられていることが推測できる。この場合、身体感覚への意味づけのプロセスはそこでプロセスの進展が留まったり、一旦は《意味のあるものとしての意味づけと自律化》から《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》の方向に逆戻りしたり、すると考えられる。この受け止められ方がどのようなことで変わるのかは、今回の調査対象者の語りからははっきりとはわからなかったが、身体の働きへの信頼、不信の在り様は影響を及ぼす要素の1つになっていると考えられる。

こうした自らの身体に対する信頼と不信は、1人の中でも随時バランスが図られ、移り変わると述べたが、両者の間で揺らぐ場合もある。

●対象者 T 閉眼開足セッションの振り返り

セッションにおける身体の揺れる動きに対する体験を、振り返っている語りである。

「でも、いろいろ動きつつ...ふっとそこで、ここやったら安定できるって言うところが、あって」
くうん>「で、これ後ろいかなくても大丈夫だみたいな感じになって、」くうん>「で、目開けてるときに、こうある意味バランスを信頼してたのが、一度裏切られ」くうん>「でも、またやっぱりちょっと信頼できるようになったんじゃないかな、そういう感じがすごくあって」
くへえ>「で、あっ、ああ大丈夫大丈夫っていうのがすごく...思いましたね。」

身体の働きに任せるにあたっての葛藤は、必ずしも身体への不信に基づくものではない場合がある。

●対象者 T 閉眼開足セッションの振り返り

セッションにおいて、倒れそうになる感じに対処した体験を振り返っている語りである。

「でもまあ、まあやっぱちょっとゆらゆらしてくるんですけど...で、後ろ、後ろに行ってしまったって、倒れそうにまたなるなあっていう感じがあって」くうん>「で、でそこで、なんか、でもそう思ったらすごい馬鹿正直にこういう感じになりそうやなってなったけど(その体勢(後ろに倒れそうになる)をやって見せて)、こうしてしまえばいいんじゃないかって思ったんですよね」くああ>「上半身を曲げてしまったら倒れることは無くなるやろう見たいな感じになって、すごいその時に今更ながら気づいたなと思ったんですけど。で、やってみて。まあ確かにそこは倒れなくなるけど、ま、これはでも邪道っぽいなと思いながら」

この具体例における「確かにそこは倒れなくなるけど、ま、これはでも邪道っぽいなと思いながら」という語りからは、自分自身にとっての目的やそれを達成する上での自分のルールがあることが窺える。ここからは、そのような自分の主体活動の枠組みややり方を規定する主体の機能が推測されるが、これは「安定イメージの形成」として後に詳しく述べる。

さらに、この課題の語りでははっきりと語られなかったが、このプロセスにおいては元々本人が持っている身体との関係性を窺い知ることができる。

元々身体への不信が強いと、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》に留まるだろうし、身体を信頼している関係であれば《意味があるものとしての意味づけと働きかけ》へ展開しやすいと考えられる。

ただ、身体の自動的な働きにあまりにも任せっきりで自らの主体的な関わりが起こってこない場合にはこのプロセス自体が生起しないのではないかと考えられる。

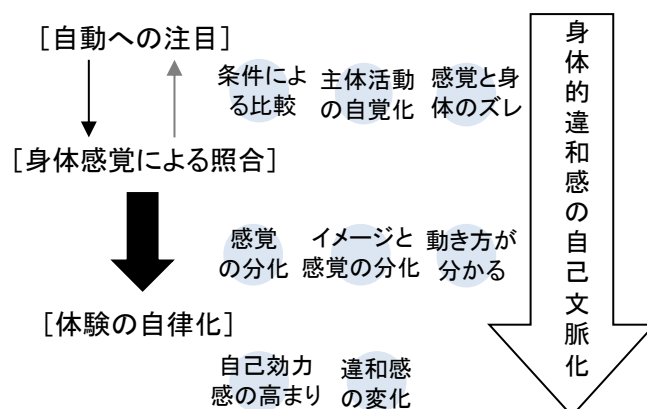
●対象者 T 閉眼開足セッションの振り返り

「…なんか自分の意思であれかなこれかなって言うのではそこまでいって欲しくないのが、若干悔しくもありつつ、でも不思議に、不思議にやっぱり足にとって…足にとって、でもやっぱり足を使った全身にとってでしょうけど、なんか自然…意識ではおっつかないなんか、すごいなんか感じとってくれるのがあるのかなぁと思いながら」

この具体例における「自分の意思であれかなこれかなって言うのではそこまでいって欲しくないのが、若干悔しくもありつつ」語りからは、自分の自覚的な体験として意識的なコントロールが出来るようになる、つまり体験が自律化することを求めていることが窺える。こうした志向があった上で身体の働きに“身”を任せていくような身体との関係性が、身体感覚への意味づけのプロセスを展開させていくことになると考えられる。

以上のような《自動への気づきと受容》として起こる体験からは、身体の自動的な働きに対する本人の捉え方に着目していく視点が有用になってくると考えられる。自動的な働きに注意を向けてみることを促したり、ポジティブな意味を投げかけてみることで、身体感覚への意味づけのプロセスを推進するだけでなく、身体への信頼を高める作用をもたらすのではないだろうか。

第6項 意味のあるものとしての意味づけと自律化



身体感覚への意味づけのプロセスは、“ある身体的違和感が自分自身にとってどのような意味を持つのかを探索し、位置づける”ことを1つのサイクルとしている。

前項までで述べたように、身体感覚への意味づけのプロセスは**ある身体的違和感への注意集中**によって動き出し、違和感への注意が持続される中で展開していく。そして、まず《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》という形で主体の働きかけと身体からのフィードバックが繰り返される。しかし、それだけでは身体感覚への意味づけプロセスは成り立たない。肝心の自分にとってその身体的違和感の意味を探索し、自らの体験に位置づける過程が、主体の働きかけと身体からのフィードバックの繰り返しの中で起こってくる。

《意味のあるものとしての意味づけと自律化》とは、自らにとって解消すべきものであり、排除しようとしていた違和感を、自分にとって意味のあるものとして意味づけ直し、自分の意識的な体験に組み込んでいく主体活動である。自らが意図しない身体の自動的な働きに注目し、その動きがどのようなものであるかを見つめる**[自動への注目]**と、その自動的な働きと自らの意識的な働きかけを照らし合わせ、関係づけていく**[身体感覚との照合]**、自動的な働きと意識的な働きかけが関係づき、新たな意味関係がわかっていく**[体験の自律化]**の3つのサブカテゴリーから構成される。図のように、解消すべきものであった身体的違和感に対して自分にとっての意味を見出して、自らの体験に位置づける作業が、身体的違和感の自己文脈化と矢印で示している方向に向かって、段階的に推進されていく。

一方で、この《意味のあるものとしての意味づけと自律化》の一連の流れは、次の対象者Tの語りが最もわかりやすいので少し長いが引用したい。

●対象者T 開眼開足セッションの振り返り

「序盤すごいなんかそういう感じで動かされてる感じというか、忙しなくて。足が勝手にバランスとってて、動かされてる感じがあって、全然安定しないなという感じでずっとしばらくいたんですけど。なんかその感じに馴れてくると、なんか、まあなんとなくですけど」<うん>

「やっぱり、あっそうか。このまま（まっすぐ立とうと頑張る姿勢で）いたら、この辺り（膝の上辺り）がしんどくなってくるからなんかこう、なんかちょっと（身体が勝手に）姿勢を変えるんやなみたいな感じのところが」<うん>「だんだんなんとなくわかってくるような感じがして」<ほう>「なんでしょうね。まあ、実際疲れてきたからかもしれないですけど、そういう感じがあって。あっ、そうかそうか。こうなってるからこうなるんやなあとか。で、そう重心が動いて行ったときに、なんか自然にこうここ（膝辺り）がやっぱすごく、バランスをとるために力をつかってるなっていうのが、その辺り（セッションのある時点）ですごいわかってきだして」<この辺（膝辺り）ですか？>「この辺（膝辺り）ですね。ここ（膝の上辺り）がもうキュッとこう、もう筋肉が使ってる感じがあるなっていうのがわかって…きて…そういう、なんか動かされてる感じから、…なんでしょうね。勝手にやってもらっている感じから、すごいなんか、あっここで（身体が勝手に動く時点）、ここ（膝の上辺り）がだんだんこうなんか疲れてくるから、ここ（重心移動）を使ってこういう風に今バランスを切り替えてみたいな、だんだんこう部分部分が意識されるようになってきた感じが…ありましたね。」<ふへん>…「で、うん。それで一旦…なんか、なんかそれで一旦気持ち的に落ち着いた感じがあったんですね。」<うんうん>「ああなんか、そういう仕組みがわかったから安心できたのかもしれないですけど。なんかこういう感じっていうのがわかってきたら、大丈夫やなあとか、立ってられるかなあとか、思い始めたんですけど。」

注：（）内は筆者の補足

対象者 T は、このセッションをはじめてすぐは真っ直ぐにピタッと動かないようにしようとして、ムズムズと動いてしまう感じを、解消すべき身体的違和感として動かなくなるように働きかけていた。ただ、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]を繰り返すうちに、意図せずに安定した楽な感じを覚えたことでその動き（自動）に注目するようになっていた。この具体例の語りからは、当初は「動かされてる感じ」というように、自分が行っているのではなく自分ではない何者かが行っているような体験であったのが、「勝手にやってもらっている感じから」だんだんと自分で行っている体験になっていったことが窺われる。

「動かされてる感じ」の時はその動きに対して安定しないと捉えていたのが、「この辺りがしんどくなってくるからなんかこう…なんかちょっと姿勢を変えるんだなみたいな感じのところが」わかってくることで、「バランスをとるために力をつかっている」と安定をもたらすためのものだと思えられるようになっていく。こうしてその動きに働きかけるのではなく、どうなっているのかじっくりと注目していくようになったのには、「なんかその感じに馴れてくる」ことが作用していたようである。馴れてきたという語りからは、おそらくその動く感じがあることが受容されたのだと思われる。そして、「勝手にやってもらっている感じ」だったのが、「ココを使ってこういう風に今バランスを切り替えてみたいな、だんだんこう部分部分が意識されるようになってきた」というように意識的な体験になっていっている。

また、こうして意識的な体験になることで「そういう仕組みがわかったから安心できたのかもしれないですけど。なんかこういう感じっていうのがわかってきたら、大丈夫やなあと」というように安心、安定感を得ていることがわかる。

このような一連の体験は、自覚されていなかった体験が自覚され、自らの意識的な体験の中に位置づけられていくことであり、その人がそれまで持っていた意識的な自己コントロールに関わる主体活動のメカニズムに、その身体感覚が組み込まれていくという体験プロセスであると考えられる。当人の主観的体験からすれば、自分自身の体験するストーリーの文脈に組み込まれていくように体験されていると思われる。そこで、図のように、この一連の体験を**身体的違和感の自己文脈化**と示した。

このような自分自身の中に未知の身体感覚があつて、それが自律的な体験となっていくプロセスは、幼児期の目と手の協応で見られるような非常に丁寧な自己観察のプロセスにも通じるところがある。また、自律訓練法のプロセスにも通じるものであると考えられる。

この身体的違和感の自己文脈化のプロセスは、図の矢印で示すように〔自動への注目〕から〔体験の自律化〕の方向へ段階的に進んでいくものであるが、個々のサブカテゴリー間では行ったり来たりする動きがみられる。例えば〔自動への注目〕から〔身体感覚との照合〕の間では身体感覚と自動的な身体の働きを照らし合わせつつも、その自動的な働きがどのようになっているかを確かめに戻るといった具合に、行き来するのである。こうして自己観察をし、身体的違和感を意味づけていくのであるが、その意味づけが自らの体験に位置づけられていくのは、当人自身の中だけで完結するのではなく、“語りながらそうなっていく”様子が窺われた。先に《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》における〔安定に向けた働きかけ〕と〔思い通りにならない身体感覚〕を行き交う動きの中で身体感覚への意味づけのプロセスが顕在化し、対他のコミュニケーション可能なものになっていくことを示したが、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》においても対他のコミュニケーションの中で身体的違和感が自らの体験へ位置づけられていくと考えられる。つまり、身体感覚への意味づけのプロセスは、対自的な体験プロセスなのであるが、最終的には対他のコミュニケーションの中で確かなものとなっていくと考えられるのである。

(1) 自動への注目と身体感覚との照合 ～注目し、確かめていこうとするプロセス～

〔自動への注目〕とは、自らが意図しない身体の働きに気づくが、それを排除しようとするのではなく、どのようになっているのかと注意を向けていく主体活動である。

〔身体感覚との照合〕とは、自らが意図しない身体の自動的な働きと、自らの身体感覚とを照らし合わせることで、自動的な働きがどのようになっているのか、意識的な働きかけと結びつけていく主体活動である。

この両者は〔自動への注目〕から〔身体感覚との照合〕へと進んでいくが、意識的な働きかけと自動的な動きの関係づけを確かめるために〔身体感覚との照合〕から〔自動への注目〕へ戻ることもある。図の矢印で示しているように、両者を行き交いながら自動的な体験と意

識的な体験の関係が明らかになっていく。

第2節調査結果の例示で取り上げた対象者Zの例でいうと、[自動への注目]は以下のような具体例がある。

●対象者Z 開眼閉足セッションの振り返り

違和感として注意が集中していたじわじわ感がいろいろな箇所に意図せずに移っていったことで、移っていった経過を1つ1つ振り返っている中での語りである。

「て、なんだろう。この辺(首筋辺り)ワーッと通って、おでこの方に集中した感じがあって、くうん>「で、それが、どんどん頭の中心に吸収されていく感じがあって」くうん>「ほんと一瞬でスーッとなんか、身体のが流れてみたいな感覚があって」くうん>「この辺まできたらもうわかんなくなっちゃいました」

注：() 内は筆者の補足

じわじわ感が勝手に動いていった様子を振り返って、「なんだろう」とその動きを明らかにしようとしており、そうなっていった身体感覚の変化に注目している。「ほんと一瞬でスーッとなんか、身体のが流れてみたいな感覚があって」という語りからは、この身体感覚の変化が自らが意図しない自動的な働きと感じられていたことが窺われる。このような[自動への注目]によって、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスが推進されていく。他にも[自動への注目]の類似例は以下のようなものがみられる。

●対象者T 閉眼開足セッション

セッションにおいて、安定する立ち方を探していた場面での語りである。

「おっ...ちょっと踵に重心が行ったんだけど、わりと安定するところが今ちょっと見つかりましたね」<おお>「へえ～。でも、なんで見つかったんかわかんない。」<へえ>「ちょっと立ってられますね、今は」<ふ～ん>...つぶやくように「なんだろ...す...すごいな」...「結構膝に力、膝で支えてるから」

この具体例における「踵に重心が行ったんだけど、割かし安定するところが今ちょっと見つかりましたね」という語りからは、「安定をもたらすものとしての自動」が体験されたことが窺われる。そして、その後の「でも、なんで見つかったんかわかんない。」という語りや、「なんだろ...」という語りから、その自動的な身体の働きに注目していることが推測される。また、「でも、なんで見つかったんかわかんない。」という語りからは、身体感覚の変化を明らかにしようとする対象者の心の動きが窺われる。そして「なんだろ...」という語りからは、この変化の意味を探索している様子が窺われる。

この例のように、[自動への注目]の例は「安定をもたらすものとしての自動」の報告に伴って語られることが多かった。《自動への気づきと受容》で示したように、注目にあつ

ては身体の働きへの信頼感や安心感が重要な要素となっていると考えられる。

この[自動への注目]を経て、[身体感覚との照合]が起こっていく。[身体感覚との照合]には以下のような具体例がある。

●対象者 T 開眼開足セッション

セッションにおいて、身体の自動的な働きによって重心が安定したことで、その身体感覚の変化に注目し、どうなっているのかを探っている最中での語りである。

「今また、今またなんか、前に...重心が、行ってますね」...「へえ」（やや驚いたようにつぶやく）...「うん〜...今またなんか、重心が後ろに行っただけですけど、重心が後ろに行くときになんかすごい、この、膝が後ろにキュッと締まる感じに動くというか」<へえ>「それでバランスをとってる感じがありますね。またかい。（独り言のようにつぶやく）今たぶん、結構膝に力を入れてる感じが、あんまりわからないんですけど、ありますね。」

注：（）内は筆者の補足

「重心」が勝手に動くことに対して、「それでバランスをとってる感じがありますね」というように意味を見出し、自動的な動きとそれに伴う身体感覚を照らし合わせながら、その動きがどのようになっているか探っている様子が窺われる。「今たぶん、結構膝に力を入れてる感じが、あんまりわからないんですけど、ありますね」というように、意識的な働きかけとの関係が結びついているかいないか未だはつきりせず、自らの体験に位置づけられる前段階にあると思われる。このように、身体の自動的な動きに注目し、身体感覚と照らし合わせながら自らの意識的な活動との関係を探っていくのである。

[身体感覚との照合]は、[自動への注目]に続いて起こってくる主体活動ではあるが、身体感覚と照らし合わせながら随時自動的な働きかけを確かめていく主体の活動であると考えられる。そのため、[自動への注目]へ戻ることもあり、図の矢印で示すように互いに行き交う関係となっている。

[自動への注目]に続いて[身体感覚との照合]が行われるようになることで、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスは次の段階に進んでいくのであるが、両者を行き交う動きに伴っていくつかの特徴的な体験が起こってくる。

◎条件による比較

●対象者 Z 閉眼閉足のセッションの振り返り

「なんか、今までは（これまで行った3つのセッション）スーッと消えていく感じだったんですけど、なんだろ、中...中心についていうか、スーッと小さくなっていく感じもあったんですけど。それと同時に、なんか発散というか、拡散しているような感覚もあって、」<うん>「どっちかには寄らない感じと言うか」<うんうん>「寄ってるけど、広がっていると言うか。な

んだらう。ちょっと今までと消え方が違ったのは確かです。って言う感じです」<あれ～って感じですか？>「う～ん」<うん>「広がっている気もするし、寄ってきている気もするし、何だろうと思って、」<ああ>「どっちだろうと思って、すごい意識を集中させたんですけど」<うん>「やっぱりどっちも感じるっていう感じでした。」<へえ、そっか。どっちだろうなあ～みたいな。そんな感じ？>「うん。でも、最後の方は、…中心にちょっと残った感じでしたね。」

注：（）内は筆者の補足

このように、他のセッションとの比較から〔自動への注目〕が促され、身体の自動的な動きの意味を見出そうとする場合がある。「今まではスーッと消えていく感じ」を受けて、「なんだろ」と身体感覚の変化を振り返っているように、他のセッションの体験との比較が〔自動への注目〕を促すものとなっていることが窺われる。「どっちだろうと思って、すごい意識を集中させた」という語りからは、この条件による比較が〔自動への注目〕の強い誘因になっている可能性がある。また、「ちょっと今までと消え方が違ったのは確かです」というように、他のセッションとの比較によって「何だろうと思って」と身体感覚の変化の意味を探っている。こうしたことから、他の似たような場面における身体状況との比較が〔自動への注目〕を促し、違和感の意味を探索する〔身体感覚との照合〕への動きを促す要素になると考えられる。

◎主体活動の自覚化

●対象者 Z 開眼閉足のセッションの振り返り

「後は途中に、右の方にぐら一っと一瞬身体が動いた時に、左ひざがフワーって軽くなって、あっ、力入れてたんだと思って」<ああ>「元戻ってからずっと膝に力が入っていたかと言われたらわからないんですけど、」<うん>「…でも、右にちょっと行った時に、すごい軽くなった感じがあったんで、きっと力が入っていたんだらうなって言う感じです」<抜けてわかるみたいな感じなんですね>「はい」<ふ～ん。入っている時はあんまりそうは思わなかったのかな>「そうは思わなかったですね。左足に体重がかかっている感じはあったんですけど」<うん>「膝に力を入れていると言う感じはなかったですね」

このように、〔自動への注目〕によって、「あっ、力入れてたんだと思って」というように無自覚な主体の働きかけを自覚することがある。「右にちょっと行った時に、すごい軽くなった感じがあったんで、きっと力が入っていたんだらうなって言う感じです」というように、自動的な身体の動きによる身体感覚の変化に注目している中で自覚されたことがわかる。このように自動的な身体の動きに注目していくことで、今まで無自覚であった主体の働きかけ、いわば〔安定に向けた働きかけ〕が自覚されていくことがある。「左足に体重がかかっている感じはあったんですけど」「膝に力を入れていると言う感じはなかったですね」というよう

に、これまでわからなかった身体感覚に気づくことで、[身体感覚との照合] が促進されていく場合もある。

◎感覚と身体の変

●対象者 T 開眼開足セッション

フラフラせずに、ピタッと真っ直ぐ立とうとしていた T が身体の自動的な働きによって、フラフラしなくなった、ピタッと立てたと報告した後の語りである。

「フラフラしなくなったんだけど、でもこれはこれで膝がなんかちょっと変な感じというか、」
くうんうん>「すごい今ガニ股になっている感じがしますね」<ああ>「かっこ悪い感じにな
んかなっている。」笑い<そんな感じ>「すごい膝がね、こうなんかカポッて開いているよう
な感じになってますね。」

「フラフラしなくなったんだけど、でもこれはこれで膝がなんかちょっと変な感じ」という語りからは、身体の自動的な働きによって解消したいフラフラは無くなった一方で、フラフラが無くなった身体の姿勢と自分がイメージしていた真っ直ぐの姿勢とのズレが体験されていることが窺われる。このズレが T にとっては気持ち悪い状態であり、この後ズレを解消しようと [身体感覚との照合] が積極的に行われていった。この時の T の姿勢は、調査者から見ると全くガニ股でも、膝が開いているわけでもないのだが、T の感覚としてはそのような感覚になっているということから、この体験を「感覚と身体の変」と名付けた。この当人の思っている立ち姿と感覚の不一致については [イメージの身体とを感じる身体の齟齬] とも関係する体験であり、後にこのズレの意味については改めて触れたい。ここでは、このような「感覚と身体の変」が [自動への注目] にともなって起こり、このズレが [身体感覚との照合] を推進するモチベーションとして働いているという意味で重要な体験として示しておきたい。

(2) 身体感覚との照合から体験の自律化へ ～区別されて、分かっていくプロセス～

[体験の自律化] とは、ある身体的違和感に対して意図せずに起こっていた身体の自動的な働きが自覚されて、身体的違和感の意味が見いだされていくことで、当人の主体活動のメカニズムにその身体的違和感が位置づけられていく体験である。この体験に伴って、自我違和的な感覚が違和ではなくなっていく。

この [体験の自律化] は、[身体感覚との照合] によって、自らの身体状況が細やかに把握されていく、つまり意識化されていくことで起こっていく体験である。

以下に、[身体感覚との照合] から [体験の自律化] へと、どのように自律へと向かう動きが起こっていくのかを、具体例とともに示していこう。

●対象者 Z 開眼開足セッションの振り返り

「ん〜...、最初...なんだろう、この姿勢で立たなきゃみたいな感じでふくらはぎにすごい力入れて踏ん張っている感がある」<うん>...「んで〜なんか、足の裏をすごいくっつけてる感と言うか。地面につける感がすごくあって。でも...その足の裏に意識が行っているのをずっと感じてたら」<うん>...「...なんだろう。この、この辺、足の、この辺の部分。指の付け根の腹の部分と言うかに、体重を乗せているなって言うのをすごい感じて」(この辺と語るが、特定の部位を指しているわけではなく、その後の語りからこの辺というのが指の付け根の腹の部分であると推測された)<ほう、そこにいて>「はい。それで...、ちょっと前のめりなのかなと思ったんですけど、ココに乗ってたんで。でも別に、不安定な感じとか、自分が前のめりな感覚はなかったです。」(ココと語っている部位については、Zにとっては部位が特定されているような口調であったが、部位を指したり、どの部位かを明確に語ったりしておらず、筆者にもどの部位なのかはわからなかった)...<そうか〜。前のめりなのかなと思って、確認したみたいな感じですか>「確認したみたいな感じがある」<うん>「でも、ああでも、そうでもないか〜と思って、そんな...前って言う意識はなかったですね。上半身とかの感じは」<ああ、確かめると言うのは、何を確かめたんでしょうか>「なんだろう...。踵にちょっと体重をかけてみた時に、後ろにすごい下がった感がある、」<うんうん>「標準よりも後ろにいった感がすごいあったんで、...なんとなく標準にしてみたのかなみたいな。自分が」<うん>「感じがありました。」<ああ、そうやってみて>「はい」<ああ、標準だったのかなみたいな>「はい」<で、確かめてみたら、前のめりでもなかった>「なんか、ないかなと思って」

注：() 内は筆者の補足

ある身体的違和感に注意が集中し、主体の働きかけと身体からのフィードバックが繰り返されていくと、段々と今までは自分自身で気づかなかった感覚やその変化に気づいたり、変化の仕方がわかってきたりする。今まで気づかなかった身体の状態に気がつき、区別がつきにくかった感覚に区別がついて分かるようになってくると考えられる。

このZの具体例をみると、「足の裏をすごいくっつけてる感」に対して注意集中していく中で、「この、この辺、足の、この辺の部分。指の付け根の腹の部分と言うかに、体重を乗せているなって言うのをすごい感じて」というように、部位が限定されたり、どのようになっているのかがより細やかに把握されるようになっている。また、「ちょっと前のめりなのかなと思ったんですけど、ココに乗ってたんで。でも別に、不安定な感じとか、自分が前のめりな感覚はなかったです。」というように、自分の思う標準と今の身体状況が区別されていっている。このように区別がつかなかった体験が分化されていくのである。

そして、はじめ違和を覚えていた「足の裏をすごいくっつけてる感」のある体重の乗せ方が、実は「なんとなく標準にしてみたのかなみたいな。自分が」と意味づけられている。この語りで「自分が」と語っていることから、自分がそのようにしていたと自覚されてきたことが窺える。ここから、自動的だった動きが、自らの働きかけとして自覚され、意識的な体

験として意味づけられたと考えられる。

そして、このように「足の裏をすごいくっつけてる感」が自らが標準にしようとしていた結果として意味づけられることで、標準にするという Z の意識的な自己コントロールを行うにあたって、この「足の裏をすごいくっつけてる感」が手掛かりとなる体験として位置づけられるのかもしれない。

こうして区別がつくようになるにあたっては、「踵にちょっと体重をかけてみた時に、後ろにすごい下がった感がある」というように、意識的な働きかけとその結果起こってきた身体感覚を照らし合わせたり、「標準よりも後ろにいった感がすごいあった」というように、自分の立ち方を「標準」から外れていないかを確認めたり、[身体感覚の照合]が行われているのである。

このように、[身体感覚との照合]によって、今まで気づかなかった身体状況に気がつき、一緒くたになって区別がなかった感覚に区別がついて分かるようになり、[体験の自律化]が起こっていく。この[身体感覚との照合]から[体験の自律化]の動きの中では、いくつかの特徴的な体験が起こる。

◎感覚の分化

●対象者 V 開眼閉足セッション

セッションに取り組み始めた場面と、しばらくセッションに取り組んで時間が経過した場面での語りである。(間の語りは中略)

「なんか両足は、2つに分かれてなくて」<うん>「1本になった感じで」<うん> …長い沈黙…「結構腕も…」<うん>…「ピッタリくっついた感じ。身体を中心に、…全部くっついてしまって」<うん>…「何か本当に…ボーリングのピンみたいに、一本になった感じ」<うんうん>～中略～「今は…」<うん>「さっきは全部ピッタリくっついてた感じだったんですけど」<うん>「…なんか、今はボウリングのピンとかじゃなくて」<うん>「ちゃんと足の2つあるのを揃える感じで」<うん>…「…でも、…なんか、……………なんかでも、うん、足は2本ある感じなんですけど」<うん>「腕は…浮いてる感じ…です」

この具体例は V の開眼閉足セッション中の体験の語りであるが、「なんか両足は、2つに分かれてなくて」「1本になった感じで」というように、区別がつかなかった感覚が、その後しばらくしてから「ちゃんと足の2つあるのを揃える感じで」と区別がつくようになっていく様子が窺える。このような体験が[身体感覚との照合]から[体験の自律化]の動きの中で起こっていた。

客観的な身体としては、足は当然2本あるはずである。しかし、ここでの対象者 V には、1本であるかのように感じられている。つまり、主観的な事実と客観的な事実のズレが生じているのである。この対象者 V の具体例にみられる「感覚の分化」で注目すべきところは、その後に「ちゃんと足の2つあるのを揃える感じで」というように、主観的な事実と客観的

な事実とが合致するようになっていくところである。感覚が区別され、分化していくということは、このようなズレのあった主体と身体とが照らし合わされて、合致していくことであるとも考えられるのではないだろうか。

このように「感覚の分化」が起こってくるには主観的な事実と客観的な事実のズレが生じていると考えられるが、このズレは、第6項(1)で示した「感覚と身体のズレ」と同様の体験であると考えられる。「感覚と身体のズレ」では、対象者当人の感覚と調査者が観察で客観的に見ている対象者の身体とのズレが起こっており、主観的な事実と客観的な事実のずれが生じていた。このことから、「感覚の分化」が起こってくるには、「感覚と身体のズレ」が体験されているのではないかと考えられる。

◎動き方が分かる

●対象者 V 開眼閉足セッションの振り返り

先述した「感覚の分化」の具体例として示したセッション場面の様子を V が振り返っている語りである。

「なんか、最初は...う～ん、こう言う風に（ジェスチャー）、棒って感じがして」<うん>「自分の身体が。足とかも分かれてなくて。でも、なんか不安定で、すごい」<うん>「...上の方が、頭のとっぺんの方が、グラグラ揺れて」<うん>「...で、...なんか落ち着かないなっていうのがあって」<うん>「...で、そしたらだんだん、その～最初は、どういう風に揺れるのかがあんまり、あちこち行く感じだったんですけど、」<うん>「それがだんだん前後に...移っていったって言うか、なんか揺れが落ち着いてきたというか、」<ふ～ん>「で、そこからなんかだんだん、楽と言うか...う～ん、楽になっていった」<うん>「...でそしたらだんだん、...う～ん、あつ足2本あるなって感覚が出てきて」<ふ～ん>「で、気づいたら、揺れがおさまっているかもっていう感じです」

〔身体感覚との照合〕から〔体験の自律化〕の動きの中で、「感覚の分化」とともに、自動的な身体の動きがどのようにになっているか、その動き方がわかってくる体験が生じる。この具体例は、V が「感覚の分化」の具体例として示したセッション中の体験を振り返った語りである。「その～最初は、どういう風に揺れるのかがあんまり、あちこち行く感じだったんですけど」「それがだんだん前後に...移っていったって言うか、なんか揺れが落ち着いてきたというか」というように、頭のとっぺんの方がグラグラ揺れる、身体の自動的な動きが、どのように揺れるのか、パターンがわかってきていることが窺われる。

また、「そしたらだんだん、...う～ん、あつ足2本あるなって感覚が出てきて」というように、「動き方がわかる」体験にともなって、「感覚の分化」と思われる体験が生じてきていることが窺われる。

この具体例で対象者 V は、揺れの動き自体が変わってきて落ち着いたように語っているが、揺れ自体が変わったのではなく、揺れのパターンがわかったことで状況をコントロール

できる感覚が高まり、揺れが落ち着いたように感じられている可能性も考えられる。ただ、どちらにしろ、「**楽になっていった**」ということからは、対象者 V が落ち着いていったことが窺える。このことから、「動き方が分かる」体験は身体だけではなく、気持ちの安定をもたらす機能を有していると考えられる。

この体験は以下のように、類似例が豊富に見られる。

●対象者 Z 開眼開足セッションの振り返り

「ずっと立ってて...身体は若干揺れてる感じはあったんですけど...なんだろう...」……「平衡感覚がなく揺れてると言うか」<うん>「ちょっとフラってなる気はするんですけど、すぐ元の位置に戻って安定してて」<うん>「その揺れが原因で酔うというか、気持ち悪いみたいな感覚はなかったです」<うんうん。>...<揺れてんな、みたいなのは思ったけど。も、それはそれで気持ち悪いとか言うのはなく>「なく～」<揺れてた>「ただ揺れてるだけみたいな」<うんうん>「感じで。そんな、体重移動するほど揺れてる感じはなかったですね。」<うん～。じゃあ、なんとなく揺れてる感じを感じてみたいな>「はい。」...「どっちかと言うと、右...半分のどこかにちょっと動いてる感じでした」<ふ～ん>「たまに左の方にちょっと揺れる感じで」<そんな感じだったんだ>「はい」

●対象者 Y 開眼閉足セッションの振り返り

「ああ、また始まったなあって感じ...すかねえ。なんかこう、自然な流れで始まっていった感じですね」<ほう>「うん...そうっすねえ...こう、...でも身体はこうずっと揺れてたんですけど、」<うん>「その揺れが...右の方にこう傾くと、」<うん>「右の方がなんか強くなってて」<うん>「左にこう傾くと、左の方が強くなってて」<うん>「...で、ああ、丁度こう、揺れをおさめた時にこう、落ち着いた感じがしたんですよ」

この体験が生じるにあたっては、[自動への注目]が継続的に行われていることが重要であると考えられる。そして、この「動き方が分かる」からは、自動的な体験が自らの体験として自律化していくプロセスにおいては、身体の自動的な動きと自らの意識的な働きかけとを対応させながら、身体の自動的な動きがどうなっているのかパターンや構造を把握できることが重要になってくると考えられる。

◎イメージと感覚の分化

●対象者 T 閉眼閉足セッション

「やばい...でもなんか...なんかでも変な感じがありますね。さっきもひよっとしたらそうだったのかなと思うんですけど」<ええ>「安定してる立ち方にスッとできるんですけど、」<はい>「その立ち方の状態が、今の僕の感覚、感触で言うと、...左足が、すごいなんか、...なんでしょう、前に回り込んでいっているのかな」<へえ>「...え～なんかちょっと左が前に出て

いて、グイっと前に回り込んで、すごい大袈裟に言うと、なんか T の字みたいに足をやって
いって、それで安定できてるみたいな感じが...極端に言うんですけど」<へえ>「あって、な
んかそんな歪な形になってたのって言うショックを今受けてますね」<ほう>「これ、あれ、
そんな、もっと自然なイメージだったのになって言うのがあって」<ふ〜ん>「ちょっと、どう
だろう...もうちょいなんか、なんかかならないかなと思うんですけど。あ〜、なんかずっと左
が前に出てる感じが、ずっとありますね」<ふ〜ん>「なんですかあ」

●対象者 X 閉眼閉足セッションの振り返り

「なんか、ちょっとお尻出てるんじゃないかなとかそういうところばかり」<へえ>「こう、
こういう姿勢をこうイメージした時に、」<うん>「自分の軸が、あつなんかこうちょっとズ
レてるなあとか、」<ほうほう>...<見た感じは別に普通でしたけどね>.....<ズレてる
かなっていろんな部分が?>「うんうん。...すぐやった時は、まずなんか立って。落ち着いて
からそういうこと考えだして」

「感覚の分化」で触れたような主観的な事実と客観的な事実のズレが、ここでも体験され
ていると考えられる。この「イメージと身体の分化」で特徴的なのは、ズレを語る時に自ら
の立ち姿の視覚的イメージが想像されていると窺われる点である。例えば、対象者 T の「そ
んな歪な形」「もっと自然なイメージ」という語りからは、想像していたのとは違う形になっ
ている自らの立ち姿を視覚的にイメージしている様子が窺われるし、対象者 X の「お尻出
てるんじゃないかな」「こういう姿勢をこうイメージした時に」という語りからも、不自然に
お尻が出ている立ち姿になっていると視覚的にイメージしている様子が窺われる。このよ
うに「イメージと身体の分化」では、視覚的なイメージとして主観的な身体と客観的な身体
のズレがより如実に体験されていると考えられる。

対象者 T が「安定してる立ち方」「その立ち方の状態が、今の僕の感覚、感触で言うと」歪な
形になっているとわかり、「もっと自然なイメージだったのに」と語っているように、自らが
自然であるとイメージしていた身体と今の感覚として感じられる身体とが区別されて体験
されるのである。

こうして両者が区別されることで、両者の関係を位置づけなおすという主体の活動が賦
活され、[体験の自律化]が促されていくと考えられる。対象者 T と対象者 X の具体例が共
に閉眼条件の時のものであるように、この体験は目を瞑っていることで際立って体験され
るものであると考えられる。

このように[身体感覚との照合]から[体験の自律化]への動きの中では、いくつかの特
徴的な体験が起こってくるのであるが、そうした体験が起こってくるにあたっての主体活
動、つまり[身体感覚との照合]の仕方がどのようになされているか、特徴的なものを示し
ておきたい。

●対象者 Z 開眼閉足セッションの振り返り

「フワって軽くなって、戻ってきた時に」<うん>「...また力入ったんかなって思ったんですけど」<うん>「なんか故意的に抜くことが出来なくて」<うんうん>「だから入っているんだか入っていないんだかその以降は分からなかったです。」<ちょっと確かめようとしてみた、みたいな感じ？なんかちょっとわかんないって>「なんか...右に...ちょっと、かけてみた時に、抜けるかなと思って、ちょっとわざと右の踵に一瞬体重かけたんですけど」<うん>「その時はわかんなくて」<うん>「あれ、もう入って無いのかなぁと思いながら」<ちょっとよくわからなかった>「よくわからない感じです」<そう確かめてみたけど、わかんないって>「はい」

先に示した〔身体感覚との照合〕から〔体験の自律化〕への動きの中でみられる特徴的な体験（「感覚の分化」「動き方が分かる」「イメージと感覚の分化」）の説明でも、しばしば主体の身体への働きかけ方については言及しており、働きかけとその結果起こってくる体験とは両者が絡み合って、判然としにくいところがある。ただ、この対象者 Z の具体例のようにかなり意識的に〔身体感覚との照合〕を行っている場合もある。この具体例における「なんか...右に...ちょっと、かけてみた時に、抜けるかなと思って、ちょっとわざと右の踵に一瞬体重かけたんですけど」という語りからは、対象者 Z が一度重心が自動的に右に行った時に力が抜ける体験をしたことで、意識的に先の自動的に起こった体験を再現しようとしていることが窺われる。このように、かなり意識的に自動的に起こった身体感覚の変化を再現しようと試みるということがある。その際には自ら身体に働きかけ、その結果起こってくる身体感覚とを照合し、自らの働きかけ方を調整していくのである。

この具体例では、「なんか故意的に抜くことが出来なくて」というように、再現はうまくいかなかったようだが、このようにかなり積極的に体験の自律化に向けて働きかけを行う場合がある。

また、中には全てを意識化しようとせず、身体の自動的な働きかけと自らの意識的な働きかけを区別して、必要なところは意識的に行いつつ、ある程度は身体の働きに任せるといった場合もある。

●対象者 X 閉眼開足セッションの振り返り

「自然にやっтерることなのか、自分がちゃんと意識してやっтерることかって言うその...境は難しい」<うんうん>「あ～、こうした方が立てるかなぁとか思ってるけど、」<うん>「サッと身体がやっтерこともあるし、」<うん>「その、どこに力入れようとか別に思わずに、でもちゃんとやってくれる。から...う～ん、微調整だけを」<うん>「うん」...「うん」...<微調整の方をだけ、こっちがやってるみたいな>「そうです。...うん、はい。」

この具体例における「自然にやってることなのか、自分がちゃんと意識してやってることかって言うその...境は難しい」という語りや「サッと身体がやってることもあるし」といった語りからは、対象者 X が意識的な働きかけと身体への働きかけを区別して自分の中でそれぞれの役割を位置づけている様子が窺われる。ただ、これは身体への信頼がなければ難しいことであるとも考えられるだろう。このように、意識的な働きかけと身体への働きかけを区別して位置づけることも「体験の自律化」へ向かう 1 つの「身体感覚との照合」の在り方であると考えられる。

このように「体験の自律化」に向かって、「身体感覚との照合」がなされていくのである。

(3) 体験の自律化に伴う体験

体験の自律化に伴って、本人に自己体験の変化が感じられることがある。以下にそうした体験について、具体例とともに示す。

◎違和感の変化

●対象者 T 閉眼開足セッション

対象者 T が身体への揺れに対して違和感を覚え、その違和感に対して注意が集中して、自動的に起こる揺れと意識的な働きかけを身体感覚を確かめながら対応させている中での語りである。

「おっ...ちょっと踵に重心が行ったんだけど、割かし安定するところが今ちょっと見つかりましたね」<おお>「へえ〜。でも、なんで見つかったんかわからない。」<へえ〜>「ちょっと立ってられますね、今は」<ふ〜ん>呟くように「なんやろ...す...すごいな」...「結構膝に力、膝で支えてるから」<うん>.....「あ〜、ちょっと前に戻りましたね。」<うん>「そんな長続きしない立ち方だったのかな」.....「ああ！ああでも、後ろに行って倒れてしまう恐怖が、すごい、すごい軽くなりましたね」<へえ>「見つかった。踵ここやったら大丈夫だっていうのが」<はあ>「うん」...「う〜ん。これ以上は行かない、行かなくて平気やな。また戻るんですけどね前に。」<うんうん>「うん」.....「ああ、なんか前も落ち着きましたね。不思議。」<ほう>「なんで〜」<へ〜>.....「ああでも、落ち着く、どうやろな。...なんか、割合...安定できるな...ココやったらっていうのを、見つけられた感じはあるんですけど」

「見つかった。踵ここやったら大丈夫だっていうのが」という語りからは、それまでどうなっているのかわからなかった安定する立ち方が、自律的な体験となっていることが窺われる。それに伴って「ああ、なんか前も落ち着きましたね。不思議。」「落ち着く」というように落ち着きを得ている。それまで気にしていた前の方に重心が行ってしまう揺れも落ち着いていると、それまで違和感を感じていた状態だったのが治まっているようである。

このように、体験の自律化に伴って違和状態が緩和していき、身体的違和感として注意が

向けられていた身体感覚に違和を覚えなくなっていくと考えられるのである。

ここまで「身体感覚との照合」から「体験の自律化」への動きとして、身体の自動的な働きが意識化されていく体験を示してきた。こうして意識化される中で自らにとっての意味が見いだされ、自らの活動の文脈に位置づけられていくことで、はじめ違和感であったものが違和でなくなっていくと考えられる。ただ、完全に「体験の自律化」へと至らなくても違和感を覚えていたものが違和でなくなっていく場合もある。

●対象者 Z 閉眼閉足セッションの振り返り

対象者 Z が前セッションで自動的に起こっていた身体の動きを再現しようとしてうまくいかなかったのだが、このセッションでそれと同じ感覚を覚えており、前セッション（開眼閉足セッション）と起こっていることの違いもわかっている中で、感覚の意味合いの違いを探ろうとして試みてみたが、結局最終的にハッキリしなかったという、セッション中の体験についての語りである

まず前セッション（開眼閉足セッション）の語りから提示する。

「途中に」<うん>「右の方にぐらーっと一瞬からだが動いた時に」<うん>「左膝がフワって軽くなって」<うん>「あっ、力入れてたんだと思って」<ああ>「元戻ってからずっと膝に力が入っていたかと言われたらわかんないんですけど、」<うん>「…でも、右にちょっと行った時に、すごい軽くなった感じがあったんで、きっと力が入っていたんだろうな言う感じです。」<抜けてわかるみたいな感じなんですね>「はい」<入っている時はあんまりそうは思わなかったのかな>「そうは思わなかったですね。左足に体重がかかっている感があったんですけど」<うん>「膝に力を入れていると言う感じはなかったですね」<うん>「力抜けて、あ～あったんだって。」<うん>「…」<うん>「そんなもんかな」…中略…「フワって軽くなって、戻ってきた時に」<うん>「…また力入ったかなって思ったんですけど」<うん>「なんか故意的に抜くことが出来なくて」<うんうん>「だから入っているんだか入っていないんだかその以降は分からなかったです」<ちょっと確かめようとしてみた、というような感じ？なんかちょっとわからないって>「なんか…右に…ちょっと、かけてみた時に、抜けるかなと思って」<うん>「ちょっとわざと右の踵に一瞬体重かけたんですけど」<うん>「その時はわかんなくって」<うん>「あれ、もう入って無いのかなぁと思いながら」<うんうん>「ちょっとよくわかんなかった」<うん>「よくわからない感じです」<そう確かめてみたけど、わからないって>「はい」

開眼閉足のセッションの体験を受けて、閉眼閉足のセッションの振り返りで以下のようなことが語られた。

「膝はまたなんか、ちょっと動いた時に、力が抜けた感じが少しあったくらい」<うん>「でした。…うん。でもその抜けた感覚があったから、左に乗ってるかって言われたらそうでもなかったです。」<へえ>「むしろ途中はちょっと右に乗ってるのかなって思って、ちょっと右

の踵に重心いったんですけど、」<うん>「でも最終的にはどっちに乗っているのかわからなかったです」<ああ、最終的に全然、ぼやんとしたって言ってましたね>「はい」<ああ、ああそうですか>…<そのぼやんとそのまま？>「うん。でもそれで、違和感とか、不安定感は感じて無かったです。」<ああ、そうなんですね。>「はい。それはそれで落ち着いた感じになってました。」

「でもそれで、違和感とか、不安定感は感じて無かったです。」という語りや「それはそれで落ち着いた感じになってました。」という語りからは、意味をはっきりと見出せなくても、違和は感じていない様子が窺われる。

このことから、自律化に向かって「身体感覚との照合」を行い、だんだんと体験が分化されてきて、意味が何となくありそうだとこのころで、身体感覚への意味づけプロセスとしては落ち着いていくのではないかと考えられる。そして、違和感であったものがこの時点で違和でなくなっていくのではないかと考えられるのである。

ここからは、身体的違和感が違和でなくなっていくという体験の変容においては、はっきりと違和感の意味が見出されることなく、意味を見出そうとして身体へ働きかけ、身体からのフィードバックを受ける、いわば身体とのコミュニケーション（交流）をとることが重要なのではないかと考えられる。自動的であった体験に注目し、自律化に向けた働きかけをする中で、主観的な事実と身体的な事実がすり合わされ、歩み寄っていくことが違和感の変容には必要なのだろうと考えられる。

◎自己効力感の高まり

●対象者 T 開眼閉足セッション

対象者 T が身体が勝手に揺れてしまうことで、思うように立てずにいたのが、揺れのことと分かってきて、段々と身体が状況が細やかに把握され、体験が自律化してきている様子が窺われるようになった時の語りである。

「うん、すごいなあ」<うん>「ははは」<うん>「なんか、なんかだんだん自分の足ってすごいなって思い始めてるんですけどね、こんだけのことが出来ている」<うん>「…どうやったら揺れる（眩くように）…あつ、揺れるところには戻れますね。」<へえ>「うん」…「ああ、揺れへんところにも戻れた」<ああ>「ああ～すごい。ふつ、ちょっと達成感が。今、もうだいぶ揺れなくてもいけるかなあと思ったんで、ここで終わってもいいですか？」<はい>「いいですか。はい」

「どうやったら揺れる（眩くように）…あつ、揺れるところには戻れますね。」という語りからは、対象者 T からすると自動的に起こっていた揺れが、意識的に捉えられるようになり、身体状況がコントロールできるようになったと感じられていることが窺われる。そのことで、「ちょっと達成感が」と語っているように、達成感を得ていると考えられる。

●対象者 T 開眼閉足セッションの振り返り

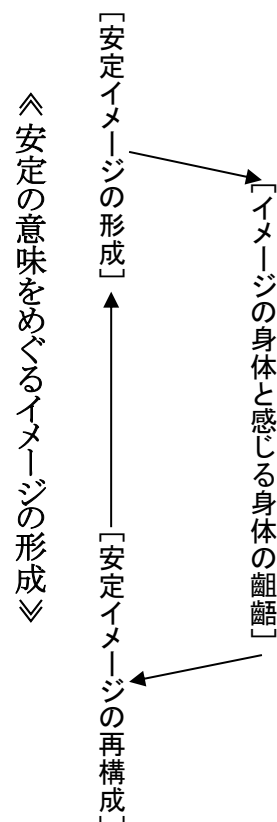
先に示したセッション場面の振り返りの語りである。

「そうですね、ん～...もうすごい...そうですね、だいぶ自信がついたみたいな感じがありましたね、今回は」<おお、なるほど>「前はね、それこそちょっと自転車乗り始められて、まあまだまだ先は長いけどこの辺で、今日はこの辺でって言う感じだったのが、もうなんか、もうなんかあれですね。もうなんか玉乗りができるようになって、もう明日から舞台に立てるわみたいな」<おお>「感覚ぐらいの、もう大丈夫みたいな感じの。人前では無理かなあ。わかんないですけど。転ばないんじゃないのもう、みたいな感じになったんですよね」

自転車に乗ることを習得するプロセスに喩えて、自分の身体へのアプローチの変化を語っている。「だいぶ自信がついたみたいな感じがありました」という語りからは、自らのアプローチがうまくいって、効力感を覚えていることが窺われる。

このように、体験の自律化に伴って、自己効力感の高まりが体験されることがある。

第7項 安定の意味をめぐるイメージの形成



ここまで、身体感覚への意味づけのプロセスとして、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》から《自動への気づきと受容》を経て、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》へと進んでいくプロセスを示してきた。この 3 つのカテゴリー間の動きが身体感覚への意味づけのプロセスのメインであり、プロセスを推進し、体験している当人の主観的体験としても前面に表れているプロセスであると思われる。しかし、身体感覚への意味づけのプロセスでは、こうして当人の意識の前景にある体験だけではなく、図と地の地となるような背景で体験されていると思われる体験が存在する。それが、《安定の意味をめぐるイメージの形成》である。

《安定の意味をめぐるイメージの形成》は、自分にとって今の身体状態が安定しているのか、不安定であるのかを規定する基準となる、安定とはどのような状態かというイメージを形成したり、見直したりする主体活動である。この基準によって、身体感覚が問題化されたり、基準と今の身体とのズレを感じたりして、身体へ働きかける動機が生まれてくると考えられるものである。また、この基準の在り方によってどのように身体へ働きかけるかも左右される。

自分にとって今の身体状態が安定しているのか、不安定であるのかを規定する基準が形成される[安定イメージの形成]と、一旦形成された斯くあるべきという基準が身体からのフィードバックや身体の自動的な働きによって揺さぶられ、基準を構成しなおす[安定イメージの再構成]、その 2 つの間に介在し、「安定イメージ」の修正と再構成を促す[イメージの身体と感じる身体の齟齬]の 3 つのサブカテゴリーから構成される。図で示すように、[安定イメージの形成]から[イメージの身体と感じる身体の齟齬]を経て、[安定イメージの再構成]へと進み、再度[安定イメージの形成]へと戻るサイクルとなっている。

身体的違和感への注意集中において、様々な身体感覚を覚える中で注意が引きつけられる場合には身体の不快感、異常感が伴っていると考えられる。そこには生理的な快不快の基準が介在していると考えられるが、さらに注意を向け続け、その違和感を問題として取り組もうとする時には、主体の判断が介在してくると考えられる。この主体の判断の基準となる安定の意味をめぐるイメージとはどのような現象であるのか、具体例を取り上げながら説明していきたい。

●対象者 T 開眼開足セッション

「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」<うん>「なんか前に倒れそうな...うん、感じで。」<うん>「結構ほんとに爪先の方に...足の親指のところに重さがかかっている感じで」<うん>「倒れそうになるから、ちょっと反らなきゃいけないって言う感じがあって」<うん>...「で...うん...で言うのがまずありますねえ」<うん>「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられないって言うのがすごいありますね。」<ほう>「なんか、ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまって、だめだだめだ戻ろうみたい...感じが、ちょっ

と今絶えずあるっていう感じが」

《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》の説明でも少し触れたが、ここでの対象者 T の「反らなきやいけない」という語りからは、考える余地もなく“そうしなければならぬ”という義務感をもって対処しようとしているニュアンスが含まれている。身体的違和感に注意が引きつけられた時のその感覚に対する捉え方や対処の仕方において、当人にとって自明の意味づけや対処努力のパターンが働いているように考えられるのである。

この当人にとっての自明の意味づけや対処努力のパターンが働くにあたって、何に基づいて不安定であるとか、対処すべきものであるとか、自我違和的なものであるといったことが規定されるのであろうか。身体の快不快といった生理的な作用によるところもあるかもしれないが、今回の身体感覚への意味づけプロセスの結果では、当人の主体活動によって形成された安定した状態というイメージが存在し、それとのズレによって規定されるのではないかと考えられた。

例えば、この具体例の「ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまって、だめだだめだ戻ろうみたいな...感じ」という語りからは、ムズムズと動いてしまうことが違和感として捉えられており、「だめだだめだ戻ろう」というように対処すべきものとして働きかけを行っている様子が窺われる。そして、「気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのにな、そんなにピタッと立ってられないなって言うのがすごいありますね。」という語りからは、T が特に調査者からの教示はないが真っすぐにピタッと立とうとしていることがわかる。つまり、この時の T にとっての在るべき身体の状態は真っすぐにピタッと立つ状態であり、その状態とは違うムズムズと動いてしまうことは違和感として捉えられていると考えられるのである。このような、T にとっての在るべき身体の状態は、それと符合することによって安定していると感じられ、それと齟齬があることによって不安定であると感じられると考えられることから、「安定イメージ」と呼ぶことにしたい。

この具体例は《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》の例示として取り上げ、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の動きを説明する際の例としても用いた対象者 T の語りである。これらの体験の背景にはこのような「安定イメージ」が働いていると考えられるのである。

(1) 安定イメージの形成

[安定イメージの形成]とは、先に述べたような自分にとって今の身体状態が安定しているのか、不安定であるのかを規定する基準となる「安定イメージ」を形成する主体活動である。この主体の活動は、意図的なものでもなく、その時の当人にとっては自然と行われる活動であり、自覚しにくく、語られにくい活動であると考えられる。以下のような具体例から、[安定イメージの形成]が起こっていると推測できる。

●対象者 T 開眼開足セッション

この具体例は、先に《安定の意味をめぐるイメージの形成》のプロセスを説明するために示した対象者 T の開眼開足セッションの具体例から抜粋したものである。

「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられてないなって言うのがすごいですね。」

●対象者 X 閉眼開足セッションの振り返り

セッションにおける身体のブレに対処しようとしていた体験を振り返った語りであり、[身体感覚の問題化] や「身体の働きへの不信」の具体例としても示した語りである。

「いやあ、もう始めほんともうブレブレだったから、」<うん>「あ～、まっすぐ立っとかないと思って、」<うん>「頑張ってたし。」

「気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...する」という語りから、真っすぐ立とうとしていること、「そんなにピタッと立ってられてない」という語りから、その真っすぐな状態になっていない今の身体状態を違和な状態と捉えており、対象者 T にとって、真っすぐ立って、ピタッと動かないことが安定した身体の在り様となっていると考えられる。ここで注目したいのは、「特に言われてないんですけど」という語りである。この時の対象者 T は、目を開いて足を開いた状態で立ってもらい、自分の身体の状態について、感じたこと、気づいたこと、思ったこと、やってみたことなど、出来るだけ細かく報告してもらうように教示された状況であった。対象者 T 自ら「特に言われていない」と言っているが、必ずしも真っすぐと動かないで立たなければならない状況ではなかったのである。しかし、対象者 T がそうしようとしていることから、対象者 T 自身に内在している安定した身体状態に対するイメージがこの課題場面において現れていると考えられる。

その一方で、対象者 X の具体例で「ブレブレだったから」、「まっすぐ立っとかないと思って」と語られているように、対象者 X とっても身体が揺れ動かず、真っすぐ立っている状態が、安定した身体の在り様となっていると考えられる。このような、真っすぐ立とう、揺れ動かずにしようという語りは対象者 V や対象者 W、Y でも見られ、この課題のシチュエーションの持つ性質が、このような安定イメージの形成に作用しているとも考えられる。

このようなことから、[安定イメージの形成] は、本人自身に内在する身体の在り様に対するイメージや、その場の状況に依存して形成されるのではないかと考えられる。その場の状況の中には、当然その場にいる人（今回の調査で言えば調査者）も含まれている。

対象者 T の場合には、安定のさせ方、[安定に向けた働きかけ]の仕方にまで基準があり、あるべき安定のさせ方が想定されていたと考えられる。

●対象者 T 閉眼開足セッション

「...深呼吸をして」<うん>「なんか胸とか上半身にこう気が行ったんですよね」<うん>
「そしたら、今フツと足の怖さを忘れられましたね。」<へ～>「うん」・・・「で、続けて
深呼吸してしまっているという状態」<ああ>・・・「はあー。あ～そうかあ。」.....「う
わ～、なん...なんでしょうね。うん」...「あ...注意向けへんかったら怖くないんやと思って」
<うん>「あ、でもじゃあ、ちよつ...あ～、ん～もう」.....「おっ」.....「うわ、な
んか、ちゃんと呼吸を整えようって思いはじめると」<うん>「最初怖さがすごい和らいだん
ですけど、これはアリですかね」...「すごいなんか、別のところでなんか、足への注意をごま
かしてる感もあるんですけど」<ふ～ん>「あ、でも、深呼吸が落ち着くってのなんかわかり
ますね。強烈に。」<ああ～>「うん」呟くように「こんななったんだ...」.....「あ、せつ
くなくて、さっきの不安定さに戻りたい気も少し、あるかなあ」<へえ～>「ちょっとあれを
克服したい感じはすごいあるんですよね～」<ほう～>「う～ん」・・・溜息のように「は
あ、そっかあ」

この具体例からは、T が深呼吸をして上半身に気がいったことで、足の揺れの怖さが和
らいだことがわかる。ただ、この怖さが和らいだことに対して「これはアリですかね」とい
う語りや、「別のところでなんか、足への注意をごまかしてる感もあるんですけど」という語り
からは、T 自身の斯あるべきという安定の仕方があるのだが、別の形での安定の仕方をして
しまっていて、これでいいのかという思いを抱いていることが窺われる。このことから、
その人にとっての安定の在り様とともに、安定の仕方についても基準が形成されているの
ではないかと考えられる。

「安定イメージ」は「身体感覚の問題化」とそれに基づく「安定に向けた働きかけ」に大
きな影響を及ぼしていると考えられる。

●対象者 W 閉眼開足セッションの振り返り

「う～ん...う～ん、とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど、足が緩い感じ、
足とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像、イメージしてみて」<うん>「ああ、緩い、緩
い緩いってなんかちよつと思うようにしてみたりとか」<うんうん>「あと、足でちゃんと支
えている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか」<うんうん>「ですかね」

この W の具体例では、「緊張感を無くそうじゃないですけど」という語りや「足とか体全体
が緩くなる感じをちょっと想像、イメージしてみて」という語りから、足や体全体が緩くなる
感じを目的として設定していることが窺われる。つまり、緊張感が無い身体状態が安定した
身体の在り様であると、W が考えていることが推測される。

そして、「足とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像、イメージしてみて」や「足でちゃん

と支えている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか」という〔安定に向けた働きかけ〕の語りから、足が緊張して固まっている感じが問題化されていることが推測される。この〔身体感覚の問題化〕にあたっては、緊張感がない身体状態があるべき身体の在り様だとする W の「安定イメージ」が作用していると考えられる。また、先の〔安定に向けた働きかけ〕として示したが、「足でちゃんと支えている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか」と語られているように、〔安定に向けた働きかけ〕が自覚的であれ、無自覚的であれ生起する基準となっていると考えられるのである。

身体感覚への意味づけのプロセスにおける様々な主体活動は、ここで示した〔身体感覚の問題化〕や〔安定に向けた働きかけ〕をはじめとして、〔安定イメージが形成〕の影響が大きく作用していると考えられるのである。

こうした〔安定イメージの形成〕によって違和感が違和であると規定されたり、今の身体状態が不安定であると規定されたりして、〔身体感覚の問題化〕や〔安定に向けた働きかけ〕が生じてくるのであるが、この「安定イメージ」はずっと固定されているものではないと考えられる。

●対象者 T 開眼開足セッション

この語りは、T が〔安定に向けた働きかけ〕と〔思い通りにならない身体感覚〕を繰り返した後の語りであり、いくら働きかけても思うような身体状態にならず、安定しないという状態が続いていた。

「もっとうしゃキンとしたら動かなくなるのかなあ...と思うんですけど、本当に動かないようにって思うとすっごいしんどいですね。」〈お〜〉「足全体をもうカチッとしないといけない感じで」〈へえ〉「すぐ疲れてくる、きそうだなあ。ちょっとやっぱり力を抜きたくなってしまうなあ...でまた重心前行って。あ、なんか...」

「本当に動かないようにって思うとすっごいしんどいですね」という語りからは、今の「安定イメージ」通りの安定を目指すことに無理を感じている様子が窺われる。「足全体をもうカチッとしないといけない感じ」という語りからは、安定させるためにはそうしなければいけないという思いが窺われる。しかし、なんだか「やっぱり力を抜きたくなってしまうなあ」という語りからは、別の在り方に行きたくなってしまうという体験が窺われるのである。この具体例における T の語り方からは、当人には自覚されていないように思われるが、今の「安定イメージ」に対する葛藤が生じていることが窺える。

このように〔安定に向けた働きかけ〕と〔思い通りにならない身体感覚〕を行き交う動きの中で、今の「安定イメージ」への葛藤が起こってくる。この葛藤は「安定イメージ」の修正や再構成を促すものであり、次の〔イメージの身体と感じる身体の齟齬〕によって起こってくると考えられる。

(2) イメージの身体と感じる身体との齟齬

先に述べたように、身体感覚への意味づけのプロセスの背景には、[安定イメージの形成]が起こっていると考えられるのであるが、一旦形成された「安定イメージ」は終始固定されているわけではなく、修正され、再構成されていく。ただ、[安定イメージの形成]は背景にある無自覚の主体活動であるため、なかなか意識的な体験として当人に自覚されにくく、容易には修正されにくいものである。このような「安定イメージ」が修正されるにあたっては、[イメージの身体とを感じる身体の齟齬]という体験が大きな役割を果たしている。

この[イメージの身体とを感じる身体の齟齬]は、「安定イメージ」の再構成プロセスに関わる体験として改めて取り上げているが、《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスで起こってくる体験として示した「感覚と身体ズレ」と「イメージと身体感覚の分化」に共通する体験である。つまり、「感覚と身体ズレ」、「イメージと身体感覚の分化」と[イメージの身体とを感じる身体の齟齬]とは、前景の体験と背景の体験の接地点になっていると考えられる体験なのである。この体験は、イメージとして想定していた身体状態と身体的な事実が区別されていく体験であり、これによって今の「安定イメージ」が意識化され、これでいいのか疑問を持ったり、見直されたりしていく。

●対象者 T 開眼開足のセッション

対象者 T が真つすぐにピタッと動かない身体状態を安定した身体の在り様と思い、その状態になることを目指して身体に働きかけている中で語られたものである。この具体例は、「感覚と身体ズレ」の具体例として既に示したものであるが、一旦形成された「安定イメージ」に疑問を持つような体験をしていることが窺われるため、再度提示する。

「こっこの、ちょっと自分の中で今大袈裟にやってるんですけど、前に重心があったときに、ダメだなあ不安定だなあと思うって...で、そのうちなんか膝辺りがね...膝辺りがちょっとしんどくなってきたというか、たぶん。なんかちょっと負荷がかかって...このままいったらもう、立つの嫌になるぐらいにしんどくなり始めるんじゃないかみたいな兆候みたいな感じというか、なんかフツてあったんですけど、あったなって思ったらスーってこう後ろに今行って、重心が。で、踵に今すごい重心が行ってて。すごい今安定してますね。」<おお>「うん」...「フラフラしなくなったんだけど、でもこれはこれで膝がなんかちょっと変な感じというか、」<うんうん>「すごい今ガニ股になっている感じがしますね」<ああ>「かっこ悪い感じになんかなっている。」<そんな感じ>「すごい膝がね、こうなんかカポッて開いているような感じになってますね。」

(対象者 T 開眼開足のセッションより)

この対象者 T の語りは、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]を繰り返し、うまくいかず辛くなってきた場面で語られたものである。「あったなって思ったらスーってこう後ろに今行って、重心が」という語りからは、自らの意図とは別の身体の動きが

自動的に起こっていると感じられていることが窺われる。そして、「すごい今安定してますね」という語りからは、そのことで安定感を覚えていることがわかる。そうして安定して「フラフラしなくなった」状態は、「これはこれで膝がなんかちょっと変な感じというか」、「かっこ悪い感じになんかなっている」という語りから、不自然な形になっていると感じられていることが推測される。ここからは、「安定イメージ」として想定していた身体の在り様と、実際の安定感を得た身体の在り様の違いが体験されていると考えられる。こうして実際の身体との違いが体験されたことで、対象者 T にとっては斯あるべきと思っていた「安定イメージ」に疑問を覚えてきているのではないかと考えられる。

また、これらの体験は身体の自動的な動きによって安定感を得たことを経て起こっており、身体の自動的な働きが「イメージの身体と感じる身体の齟齬」を促す役割を果たしているのではないかと考えられる。

●対象者 T 閉眼閉足セッション

この具体例は、「イメージと感覚の分化」の具体例として先に示したものである。

「やばい...でもなんか...なんかでも変な感じがありますね。さっきもひよっとしたらそうだったかなと思うんですけど」<ええ>「安定してる立ち方にスッとできるんですけど、」<はい>「その立ち方の状態が、今の僕の感覚、感触で言うと、...左足が、すごいなんか、...なんでしょう、前に回り込んでいるというかね」<へえ>「...え～なんかちょっと左が前に出ている、グイッと前に回り込んで、すごい大袈裟に言うと、なんか T の字みたいに足をやっていて、それで安定できてるみたいな感じが...極端に言うんですけど」<へえ>「あって、なんかそんな歪な形になってたのって言うショックを今受けてますね」<ほう>「これ、あれ、そんな、もっと自然なイメージだったのにならぬって言うのがあって」<ふ～ん>「ちょっと、どうだろう...もうちょいなんか、なんかかならないかなと思うんですけど。あ～、なんかずっと左が前に出てる感じが、ずっとありますね」<ふ～ん>「なんですかあ」

この具体例では、想定していた安定と実際の身体の違いが体験されており、その違いに戸惑い葛藤している様子が窺われる。「もっと自然なイメージだったのに」という語りからは、実際の身体の安定した状態は、自らがイメージしていたものとは違う「歪な形」になっていることに「ショック」を受けていることが窺える。

この語りの後、対象者 T は実際の身体の在り様と、自分のイメージしていた身体の在り様とを、実際の身体の在り様を確かめながら、すり合わせていった。このことから、[イメージの身体と感じる身体の齟齬]を体験することで、「安定イメージ」を修正し、見直す主体活動が促されることが考えられる。

このように、当人が想定していた「安定イメージ」が、身体感覚への意味づけのプロセスを進め、自らの身体に注意を向けていくことで、実際の身体の安定と区別されていくのである。この体験が起こってくるには[身体感覚との照合]として取り上げた主体活動が大きな

役割を果たしていると考えられる。こうして、“そうでなければならない”というように、不問の前提だった基準に疑問を覚えていくのである。それは言い換えれば、斯くあるべきと思っていた自分に気づくことであるとも言えるだろう。

この「イメージの身体と感じる身体の齟齬」という体験は、前景となる体験プロセスと、背景となる「安定イメージ」に関わる体験プロセスとの接地点になっていると述べたが、「感覚と身体ズレ」、「イメージと感覚の分化」と同じ具体例を用いているように、この前景と背景との2つの文脈から捉えることが出来るのである。

この項で述べたのは、「安定イメージ」に関わる文脈から捉えたものであり、斯くあるべきと想定していた身体の在り様の基準、つまり自明のものとなっている目的や基準が見直されていく起点として「イメージの身体と感じる身体の齟齬」が作用しているという視点である。

その一方で、それまで自明的に行っていた身体への働きかけを自覚し、修正して、身体に合う働きかけに調整していく起点として、「イメージの身体と感じる身体の齟齬」のようなイメージしていた身体と実際の身体の区別がついていくことが作用しているという視点がある。《意味のあるものとしての意味づけと自律化》における「感覚と身体ズレ」、「イメージと感覚の分化」は、この視点からみた体験の記述である。この視点では、目指す安定、斯くあるべきという「安定イメージ」は焦点とならず、身体への働きかけ方が見直されることが焦点となる。第1章で示した成瀬（2009）による動作のプロセスをベースに、身体に働きかけ、意図通りの動作の遂行を目指すことで、クライアントの体験変化をねらう動作法の視点は、この身体への働きかけ方を焦点とした視点とで考えられる。

（3）安定イメージの再構成

「安定イメージの再構成」は、身体感覚への意味づけのプロセスが進んでいく中で、一旦形成された斯くあるべきという基準が身体からのフィードバックや身体の自動的な働きによって揺さぶられ、基準を構成しなおす主体活動である。「安定イメージ」を基にした安定が「安定に向けた働きかけ」がうまくいかなかったり、それで得た安定が身体的には違和を感じるものであったりすることや、実際に安定感を得た身体の状態がイメージしている状態と違ったりすることで、より身体的にも自然な安定の在り様を探すのである。

●対象者 T 開眼開足セッション

「...なんとな〜く、これ馴れていったら、もう動かんでもいいんじゃないかって言うところを期待してるんですけど」<うん>...「ずーっとピタッとはならないのかなあ...っていう気がしてきましたね。」<へえ>「なんかまた後ろに行ったし」・・・中略・・・「自分の思うようにピターっとはならないんですけど、」<うん>「でもなんか、ちょっと前行って、後ろ行って、また前行ってのサイクルにだいたい落ち着いてきた感じが」<うん〜>「ありますね。」

この具体例では、真っすぐピタッと動かない状態を「安定イメージ」としていたTが、そうなることを「期待してる」のだが、「ずーっとピタッとはならないのかなあ...っていう気がしてきましたね」と認識を改めている様子が窺われる。さらに、しばらくセッションを続ける中で「自分の思うようにピターっとはならないんですけど」と「安定イメージ」通りにピタッとはしなくても、「だいが落ち着いてきた感じ」と安定した感じを得つつある様子が窺われる。ここでは、自明であった「安定イメージ」が見直されていると考えられる。“ピタッとする”→“ピタッとならないものかな”→“ピタッとならなくても落ちつける”というように、動いている感覚があっても安定している状態であるというイメージへ「安定イメージ」が見直されていったと考えられるのである。

こうした「安定イメージの再構成」が起こっていると考えられる具体例は豊富に見られる。

●対象者 X 閉眼閉足セッションの振り返り

「裏の筋がすごい張ってたんですよ」<この辺?>「この辺が」(膝の裏)<うん>「張ってて...後はもう結構足が...なんだろう、まあブレ出したのもあって、」<うん。ああ、ブレた感じを>「うん、って。ああ、疲れてるんだろうなあと思って、膝に意識を集中したら、膝の後ろがすごい張ってて」<うんうん>「あ~って。軽く曲げたんですよ、実は。」<あ、曲げてみたん>「軽く、前にしてみたら、きっとこれは普通なのかなと思いだして。膝の位置って言うと、思いだして」<曲げたのが普通なとこなんじゃないかって>「そうそうそう。すごい張りすぎてたんで、」<うん>「ちょっと前に出したくらいが、これが普通かなあと思って、そこをちょっとやってて」

この具体例における「きっとこれは普通なのかなと思いだして。」という語りからは、これまで普通だと思っていた膝の姿勢ではなく、「ちょっと前に出したくらいが、これが普通かなあと思って」というように、違う姿勢が普通ではないかと体験されている様子が窺われる。この具体例では、立ち続けて「裏の筋がすごい張って」という身体的違和が感じられてきて、その違和感を「疲れてるんだろうなあ」と意味づけている様子が窺われる。そして、疲れが出てきたことで、頑張りすぎていた状態に気づいて、頑張りを少し緩めたら新たに普通かなと思う状態を見出している様子が窺われる。無理が続く、疲れが出ることが「安定イメージ」を見直す契機となると考えられる。また、Xの“普通”を探索している語りは、この《安定の意味をめぐるイメージの形成》のプロセスが、安定した身体の在り様とはどのようなものであるかを意味づける、主体の意味づけプロセスの1つであることを如実に表している。

●対象者 W 閉眼閉足セッションの振り返り

このセッションは、Wにとって4つ目の課題であり、これまでの課題体験を踏まえて体験が振り返られている場面であった。

「なんか最初は、なんか揺れても、が、なんかダメじゃないですけど、ちゃんと立たないとみ
たいな感じがあったんですけど。あ、揺れても大丈夫じゃないですけど、うん。揺れるのが普
通みたいなの、になってきたっていう感じですかね」

「なんか最初は、なんか揺れても、が、なんかダメじゃないですけど、ちゃんと立たないとみ
たいな感じがあったんですけど」という語りからは、身体が揺れることが不安定であり、よ
くない状態であると W が感じていたことがわかる。ただ、「揺れても大丈夫じゃないです
けど、うん。揺れるのが普通みたいなの、になってきたっていう感じ」という語りからは、身体が
揺れることは普通であるというように、身体の揺れに対する新たな意味づけがなされてい
ることがわかる。こうした変化がどのように起こってきたのかを考えると、それがあっても
大丈夫な形に主体の側の捉え方、「安定イメージ」の幅が広がったということなのではない
かと考えられる。

●対象者 Y 閉眼閉足セッションの振り返り

このセッションも Y にとって 4 つ目の課題であった。この場面は、Y が 3 つ目の課題ま
ではずっと揺れ動かずに立とうと、足を踏ん張って立っていたことを語り、今回のセッ
ションではその踏ん張りをしなくてもいいと思うようになったことが語られた後の場面で
ある。

「なんか踏ん張ってた時と感触は違うんですか？」>「もう、踏ん張ってた時はもう、足の指先
に力かなり入ってたし、」<うん>「ここから離れまいとしようとしたのかな」<うん>「は
は」...「うん。...最後が一番自然、自然じゃないかな？...一番緊張はしてなかったと思います。」

「最後が一番自然、自然じゃないかな」という語りからは、これまでの踏ん張っていた時に
目指していた時の身体の在り様ではない、踏ん張らなくてもいいと思っていた身体の在り
様が自然だと感じていることが窺える。このことから、[安定イメージの再構成] が起こっ
ていると考えられる。

また、対象者 W と対象者 Y において、この [安定イメージの再構成] が起こっていると
考えられたのが、どちらも 4 つ目の課題のセッションだったことから、課題を重ねるこ
とで [安定イメージの再構成] は生じやすくなっていくのではないかと考えられる。

「安定イメージ」と実際の身体の在り様が区別されて、ズレが認識されると、当人のイメ
ージにとっても、身体にとっても自然な在り様が模索されていくと考えられる。そうやって
両者にとって自然な在り様が模索されていくことで、互いの齟齬が修正されて違和な状態
が変化していくと考えられる。違和感とは「周りのものとの関係がちぐはぐで、しっくりし
ないこと。」(大辞林 第三版、三省堂)であるが、こうして実際の身体との齟齬がなくなれ
ば、身体的違和感は違和なものではなくなっていくと言えるだろう。

こうしたことから、[安定イメージの再構成] が違和感が違和でなくなる現象には直接か

かわってくる主体活動であると考えられる。

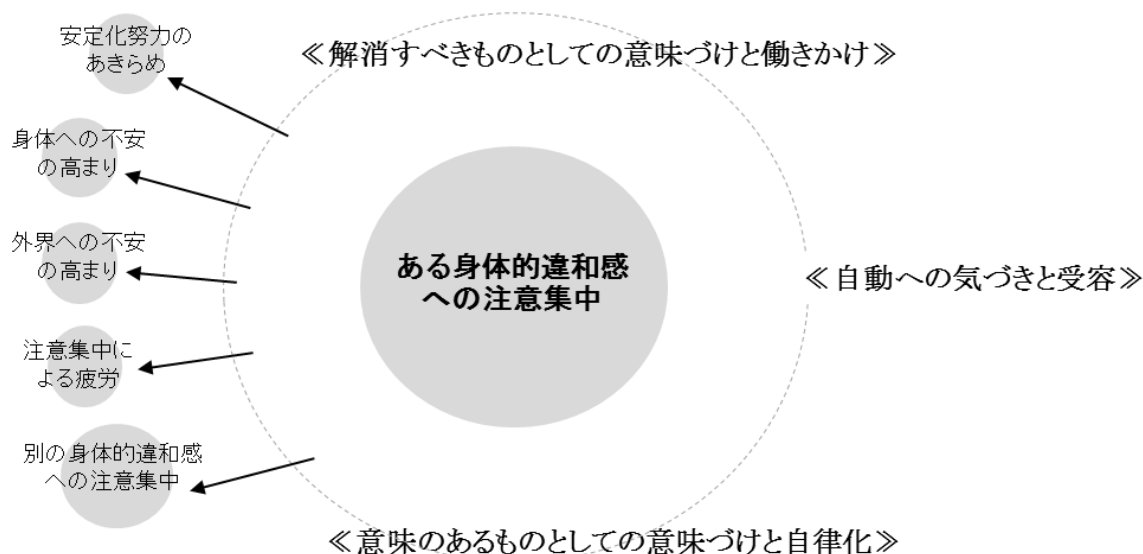
ここで《安定の意味をめぐるイメージの形成》から身体的違和感のメカニズムについて少し考えてみたい。「安定イメージ」が実際の身体と齟齬があるものであると、違和が感じられてくる。「安定イメージ」として斯あるべきと思っていた基準、いわば枠の中に自分の身体の状態、感覚や動きなど、が当てはまらないと違和を覚え、その枠内に収まっていれば違和を感じない。その枠は内外の環境の影響によって変化するものであり、その枠が今感じている違和感を包括するような枠となれば、違和感は違和ではなくなる。このようなメカニズムが考えられるのではないだろうか。

心理臨床場面に置き換えて考えると、今感じている違和感を包括するような枠をその人が持てるようになるのは容易なことではない。心理臨床場面に訪れるクライアントは、抱えきれない違和感を持ってやってくるのであり、抱えられるようになるまでには心理的な支援や本人の成長が必要となる。今回の調査結果は非臨床群の青年による体験であることや、課題場面を離れれば今感じている違和感が問題となくなることから、抱えきれなさよりも違和感を包括した新たな枠が再構成されることが、共通する現象と考えることが出来たのではないだろうか。

思春期・青年期の身体変化による戸惑いや悩みは、まさにこの《安定の意味をめぐるイメージの形成》に関わる部分なのではないかと考えられる。これまで生きてきた身体が急に変わること、これまで自分にとって“こういう感じである”という身体の在り様とは異なる状態、感覚になり、非常に違和を感じるようになっていないかと考えられる。そのため、彼らが直面している問題は違和感を包括した新たな枠を再構成していくことであると言えるのではないだろうか。

そのため、《安定の意味をめぐるイメージの形成》でみられたような、当人のイメージとしても、実際の身体としても自然な在り様を模索していく、その作業自体が適切に行われていることが心身の健康にとっては重要になるのではないだろうか。

第 8 項 身体感覚への意味づけのプロセスの終了と中断



身体感覚への意味づけのプロセスは、**身体的違和感への注意集中**によって始まり、注意集中が持続していく中でプロセスが進んでいくと述べた。これは逆に言えば身体的違和感への注意集中が途切れると身体感覚への意味づけプロセスが終了する、もしくは中断されるということである。では、どのようにして身体的違和感への注意集中が途切れるのであろうか。それは今回の調査ではセッションの終了の仕方から推測することができる。

第 2 節調査結果の例示で取り上げた対象者 Z では、閉眼開足のセッションの終了の仕方について、セッション後の振り返りで、①上半身にあった違和感が消えてからはもう変わらないだろうなという思いがあって終了したこと、②目を瞑っている時の感覚が“酔っている”ように思われてきて、しんどくなってきたことが終了を決めた一因だったと語られている。ここからは、①注意が引きつけられている違和感が解消される、もしくは意識されなくなる、②注意集中を妨げるような他の違和感が生じたり、身体への不安が高まったりする、といったことが身体的違和感への注意集中が途切れるときに起こってきていると推測できる。この Z の例の場合のように、身体的違和感への注意集中の途切れ方は 1 つではなく、いくつかの仕方が挙げられる。以下に、身体的違和感への注意集中がどのように途切れるのか、調査でみられた 5 つの途切れ方を示す。

◎別の身体的違和感への注意集中；

●対象者 T 開眼開足セッションの振り返り

対象者 T が、**ある身体的違和感への注意集中**から始まる結果図で 1 サイクルとして示している身体的違和感が違和で無くなる過程を辿り、一旦の落ち着きを得た後の語りである。

「その後がねー、なんかねー、う～ん...これも疲れかもしれないですけど、足の裏側なんかジ

ーンと、じわーっとなんかこう、それまでないようなちょっと感じ広がって、それ...それはまた痺れじゃないですけどね。なんかね、じわーっとなんか広がってくる感じがして」<うん>
「それが結構不思議な感じだったんですね。ああ、あんまり気付いたことない感じだったなと思って」<ほう>「うん。」...「で、その～...ああそうだなあ、なんかその感じにすごくなんか自分が注目してしまうというか、この感じどうなるんやろうなって思ってしま...って行って」<うん>...「その辺りからなんか、自分の中では後半みたいな感じだったんですけど」

「それまでないようなちょっと感じ広がって、それ...それはまた痺れじゃないですけどね。なんかね、じわーっとなんか広がってくる感じがして」という語りからは、新たな身体的違和感を覚えていることが窺われる。そして、「なんかその感じにすごくなんか自分が注目してしまうというか、この感じどうなるんやろうなって思ってしま...って行って」という語りからは、新たに別の身体的違和感への注意集中が始まっている様子が窺われる。身体感覚への意味づけのプロセスはこのようにしてある身体的違和感への注意集中が終わると、次の別の身体的違和感へと移っていき、新たなプロセスが始まっていく。このように別の身体的違和感への注意集中によって、ある身体的違和感への注意集中は途切れる場合がある。

◎安定化努力のあきらめ；

●対象者 W 閉眼開足セッションの振り返り

対象者 W が、ある身体的違和感への注意が引きつけられ、その違和感を解消しようと様々なことを試みたのだが、なかなか変化がない状態が続いている時の語りである。

「はい。だから、なんか、ああいつになったら落ち着くんだろうと思って、ずっとずっとしてて...うん...なんか最後、なんか頭がなんか真っ白になってきて、あっもう無理って思ったのが結構あって」<うん>「もう終わりにしてみたんですけど」

「だから、なんか、ああいつになったら落ち着くんだろうと思って、ずっとずっとしてて」という語りからわかるように、違和感を解消し、安定した身体状態を取り戻そうとするのだが、うまくいかず「もう無理」というようにあきらめている様子が窺える。このようにプロセスの進展がなくあきらめるという形で身体的違和感への注意集中が途切れる場合がある。

◎身体への不安の高まり；

●対象者 Z 閉眼開足セッションの振り返り

「ずっと目の前が」<うん>「目の前と言うか...えっ、なんと言ったらいいんだろう（戸惑う感じで）。瞼に移っていると言うか」<ああ>「白と黒みたいなのがずーっとこう、交互に動いてフェードアウトしていくみたいな感じがあって」<ああ>「それにちょっと酔ってきた感じがあって」<うん>「...それで、もうしんどく、目をつぶっていることがしんどくなった」

対象者 Z が、ずっと目を閉じている中で生じてきた感覚に酔ってきたことでしんどくなっていることが語られている。「それにちょっと酔ってきた感じがあって」という語りからは、身体的な不調を感じていることが窺われる。そして、「...それで、もうしんどく、目をつぶっていることがしんどくなった」という語りからは、目を閉じる行為を続けることで身体的な不調が生じてきていると意味づけられていることが窺われる。こうしたことから、自分の身体状態への不安を覚えていると考えられる。このように、身体への不安を覚えることで身体的違和への注意集中を止める場合がある。

◎外界への不安の高まり；

●対象者 X 閉眼開足セッションの振り返り

対象者 X が、閉眼開足セッション中に突如「やめます！」と言って終了した終わり方を説明している語りである。

「身体は別にまだ立ってはいられます。あれは」...中略...「ああ、ああ。いや、なんか、まあどうかな。それこそだから、ホントにココにふっと人がいたら嫌やなって思いたして」<うん>「それで、微妙って思っただけで止めたんですよ」<ああ、すぐ止めた>「すぐ。止めますって言って」<へえ>「もともといろんな想像を膨らませてしまうことがあるんで」<ふ～ん>「そういう、なんだろう。気分がこう集中していると、集中しているだけ」<うん>「感覚が、過敏になって、いないのにいたりとか感じる」<うん>「そういう感覚がフツてココに来たんで、これやばいと思って」<うん>「止めたんです」脇の方を指す。<うん。そういう感触が、どんな感じで出てきたかみたいなの、わかるかな？>.....「なんか、でも、何かしらの音がしたんだと思うんですけど」<うん>「ホントにサワツとか言う音だったと思うんですけど、それでももうパツとこう...思っちゃったココに。あっなんかいるって」<そんな感じで>「うん」

「ホントにココにふっと人がいたら嫌やなって思いたして」という語りと、「微妙って思っただけで止めたんですよ」という語りからは、人から危害を加えられるような不安感を体験していることが窺える。また、「そういう感覚がフツてココに来たんで、これやばいと思って」という語りと、「何かしらの音がしたんだと思う」という語りからは、外界のこと、もしくは他者のことを意識する刺激がきっかけとなって起こってきたと推測できる。こうしたことから、目を閉じている時に自分の身の危険を感じてセッションを止めた様子が窺われる。

●対象者 Y 閉眼開足セッションの振り返り

「う～ん、ま、目は早く開けたかったです。」<ふ～ん、そうなんだ>「うん。...なんでだろうな...うん...ははは...〇〇さん（調査者）居なくなったらどうしようとかちょっとチラッと思ったりして」<ははは>「ははは」互いに大きく笑う。<そうですか>「うん」<そんな連想が>「そうそうそう。そうですね。」.....<目を開けて、ほっとしました？>「ほっとしました」

この具体例では、「…なんでだろうな…うん…ははは…○○さん（調査者）居なくなったらどうしようとかちょっとチラッと思ったりして」というように、目を閉じている間に調査者がいなくなってしまうたらどうしようという不安を感じていたことと、それで目を開けたことが語られており、外界への不安が高まって課題へ集中できなくなっていたことが窺える。このように、外界への不安の高まりのために内界に注意を集中できず、身体的違和感への注意集中を持続することが困難になる場合がある。

◎注意集中による疲労；

●対象者 T 閉眼開足セッションの振り返り

対象者 T が、ある身体的違和感への注意集中を長い時間持続して身体感覚への意味づけのプロセスに取り組んでいた後の語りである。

「うん。で、もう、もうそういうのがあった辺りから、もうだいぶこれ疲れてきたんだろうなと思う感じで、すごいなんかいろんなところで、なんか身体この辺ざ〜っと意識して、集中して、あ〜こうなってるこうなってるって思ってたのが、すごいなんかもう崩れてきてしまって」<うん>「あ〜、もう全然なんか集中できなくなってきたって思ったんですね」<うん>「うん。で、ちょっと体勢立て直して、ちょっと落ち着いてみようかなって思ったんですけど。もう、さっきくらいにやっぱこうなんか、意識して身体を感じつかむことが、もうなんかできないな、ちょっとしんどくなってきたなって思った。でもう、もうちょっと止めてもらおうっていう感じになりました」<うん>「って言うのを」はあと息をつく。「すごいなんか…いや〜大変でしたね、今のは。」<大変でしたか？>「なんか疲れきって止めることになるとは思わなかったんですよ」<ああ>「別にあの楽しんですずっと、やれるのは、やれるんじゃないかなと思ってたんですけど」<うん>「あ〜そうか、こん、こんなにちょっと…頑張ってやらないといけないうって感じだったんだなって言うのは、今ありましたね」

●対象者 W 閉眼開足セッションの振り返り

上記の対象者 T の具体例と同様に、対象者 W がある身体的違和感への注意集中を長い時間持続して身体感覚への意味づけのプロセスに取り組んでいた後の語りである。

「うん。…うん。なんかその時はでも、結構、う〜ん…足場が広くなった感じっていうかがして、ああちゃんと立ってるなっていう感覚がすごくあって。で、身体もちょっとだんだんこう緊張感が無くなってきて、緩くなったかなあと思って、ああ終われるかなあと思うと、なんかでも、なんかまただんだん身体が固くなってくる感じがあって」<うんうん>「うん」<そっかあ…そっか、またまたきて>「そうです。ああ、でもやっぱ、ああ、終われない終われないと思って。うん…どうしようと思って」<ああ>「そしたらもう、最後の最後にもう、ああもう、なんか、ストップがなんかかかって」

対象者 T の「すごいなんかいろんなところで、なんか身体この辺ざ〜っと意識して、集中し

て、あ〜こうなってるこうなってるって思ってたのが、すごいなんかもう崩れてきてしまっ
てという語りや、「意識して身体を感じつかむことが、もうなんかできないな、ちょっとしんどく
なってきたなって思った。」という語り、「なんか疲れきって止めることになるとは」という語
りからは、自らの身体感覚に深く注意を向けることが疲れたり、過度な負荷がかかり、主体
の活動を続けられなくなっている様子が窺える。この対象者 T の体験を踏まえて、対象者
W の「最後の最後にもう、ああもう、なんか、ストップがなんかかかって」という語りをみる
と、「ああ、終われない終われないと思って。うん…どうしようと思って」取り組んでいる中
で、疲労が蓄積して身体の外からこれ以上は危険であるというストップがかかったと考え
られる。このように、身体感覚への注意集中により精神的に疲れてしまい、身体的違和感へ
の注意集中が途切れる場合がある。

この身体感覚への意味づけプロセスは非臨床群における体験の結果図である。そこでは
程度の差こそあれ、ある身体的違和感への注意集中が生じることが“普通”であった。つまり、
このある身体的違和感への注意集中が起こらないことが、身体感覚への意味づけプロセス
における問題として考えることが出来るだろう。

ここでの対象者たちの具体的な体験例は、ある身体的違和感への注意集中という身体感
覚の意味づけのプロセスに不可欠な主体活動を促すためにはどのようなことが必要かを示
唆してくれていると考えられる。

身体的違和感に注意が引きつけられて、それに集中していこうとするに当たっては外界
への安心感が必要と考えられる。外界への不安に関わる 2 つの具体例からは、調査者がい
ることから起こっている体験であると思われ、他者との関係性が身体的違和感への注意集
中には大きく影響すると考えられる。もし、臨床場面でクライアントとセラピストとの間で
身体感覚への意味づけのプロセスを扱っていこうとする時には、セラピストとの安心でき
る関係や当人の外界に対する信頼感がどのような状態にあるのかに気をつける必要がある
だろう。また、身体的違和感への注意集中に当たっては自らの身体に対する安心感も必要で
あると考えられる。身体への不安に関わる対象者 Z の具体例からは、自らの身体への異変
に不安になってきていると思われる。臨床場面でクライアントとセラピストとの間で身体感
覚への意味づけのプロセスを扱っていこうとする時には、クライアントの身体状態や自ら
の身体に対する信頼感がどのような状態にあるのかに気をつける必要があるだろう。これら
の不安が表された時には、まずはこの不安自体をしっかりと扱いながら進めていくことが
必要になると考えられる。

さらに、疲労に関わる対象者 T と W の具体例からは、身体的違和感への注意集中にはか
なりの疲労や精神的な負担を伴うことが推測される。臨床場面でクライアントとセラピス
トとの間で身体感覚への意味づけのプロセスを扱っていこうとする時には、身体的違和感
への注意集中にはかなりの疲労や負担がかかっていることを念頭に置いておく必要がある
だろう。この対象者の語りから連想されるのは、不定愁訴の訴えなどがあるクライアントの

体験においては身体的違和感への注意集中に伴うかなりの疲労や精神的負担が続いているのではないかとすることである。このことから、クライアントがいかに注意を向ける時と向けない時のコントロールができるかを留意する必要があると考えられる。この辺りの体験に焦点を当てていると考えられるアプローチとして、クリアリング・ア・スペースや増井（1995）の間の活用などが挙げられる。

以上が分析テーマを「非臨床群の青年における身体感覚への意味づけのプロセス」とし、分析焦点者を非臨床群の青年とした M-GTA による分析結果である。

身体感覚への意味づけプロセスという非常に内的で個別的なプロセスを、1つのモデルとして構造的に捉えられたのではないかと考えている。分析焦点者である非臨床群の青年の体験から、身体的違和感への注意集中に始まる様々な主体活動と身体からのフィードバックが起こっていることが確認できる。この結果は非臨床群の青年に限定した結果であり、かなり主体の機能がスムーズに働いているモデルとなっていると考えられる。個人の臨床においては各々のケースではどのようなところが機能していないか、もしくはどのようなところに留まり続けているかをみることで、活用につながるのではないかと考えられる。

第4節 バリエーション「感受した感覚をめぐる」

第1項 結果の概要

第3節で、「身体的違和感への注意集中」からはじまる身体感覚への意味づけプロセスを示した。ただ、身体感覚への意味づけプロセスを理論的に考えると、身体感覚を感じようとして注意を向けてから、「身体的違和感への注意集中」が起きるまでの間にもいくつかの主体機能が働いていると考えられる。ただ、今回の調査における多くの対象者からはその部分の体験は語られなかった。その中で1名の対象者で特徴的に語られた体験と、その他の対象者の比較からこの間の体験が窺われるプロセスを描くことが出来たので、バリエーションとして示したい。

以下、この《感受した感覚をめぐる》モデルとして図示した体験プロセスを、図を基に説明し、どのような体験が起こっているのかを示したい。

第2項 「感受した感覚をめぐる」の構成

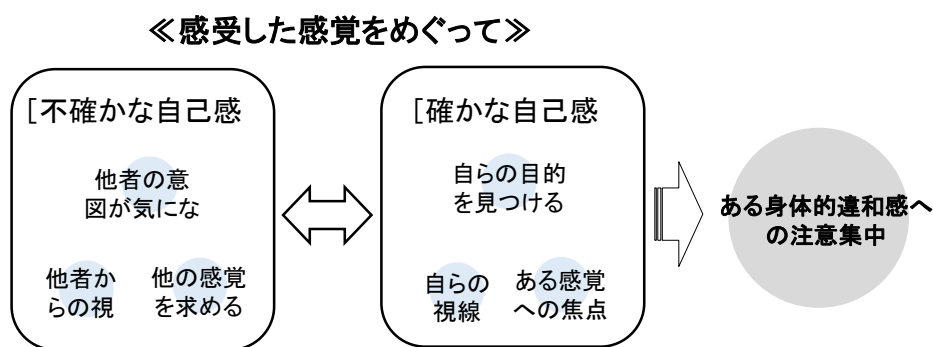


図6. 感受した感覚をめぐる

まず、《感受した感覚をめぐる》は、2つのサブカテゴリーから構成されており、その中にさらに特徴的な体験群が存在している。感受した身体感覚を自分の感覚として価値のあるものとして重みづけている状態である[確かな自己感覚]と、その対極となる感受した身体感覚を自分の感覚として価値のあるものとして重みづけられない[不確かな自己感覚]の両者の主体の在り方による身体感覚体験めぐるプロセスであり、[確かな自己感覚]の状態からは「ある身体感覚への注意集中」が生じていくという動きを持っている。

第3項 《感受した感覚をめぐる》

《感受した感覚をめぐる》は、身体感覚へ注意を向けた時に、感じられる身体感覚をめぐる体験である。この時に、身体感覚に注意を向けていることに意味が感じられる場合もあれば、何も意味が見出せない場合がある。前者の場合はその後、そこで感じ取れた意味に基づき、違和感を覚えることをはじめとして自らの身体に起こってくることへの関心が高ま

っていく。しかし、後者の場合はその後、感じられた感覚に積極的な意味が感じられず、自身の身体で起こっていることへの関心は無くなっていく。

つまり、身体感覚それ自体に意味があるのではなく、それをめぐる主体の意味づけ機能により身体感覚体験が生き生きしたり、色あせたりしていると考えられるのである。

この《感受した感覚をめぐって》の具体例としては以下のものが挙げられる。

●対象者 T 開眼開足セッション

「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」<うん>「なんか前に倒れそうな...うん、感じで。」<うん>「結構ほんとに爪先の方に...足の親指のところに重さがかかっている感じで」<うん>「倒れそうになるから、ちょっと反らなあかんって言う感じがあって」<うん>……
「で...うん...て言うのがまずありますねえ」

●対象者 U 閉眼閉足セッション

「不安定ですね」<ほう>「さっきよりは不安定ですね」<ほう、不安定>……………「窮屈です。」<ほう...窮屈なんだ>……………「なぜか右足に体重がかかる感じがですね」<ほう>「と思えば、左にかかりました」<ほう>31 秒「骨がよく、軋みます」<ふ～ん>25 秒「ちょっとなかなか、もう止めたい気持ちになってきましたね」<う～ん>44 秒「体重が左にかかったり右にかかったり、前にかかったり後ろにかかったり」<うん>「忙しいですね」

この2つの具体例で、対象者 T が「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」と語っており、対象者 U が「不安定ですね」と語っていることから、両者ともに不安定感を覚えていることが窺える。しかし、T が「倒れそうになるから、ちょっと反らなあかんって言う感じがあって」と語っており、その後身体を安定させようとする努力といった主体活動が起こっていることが窺える一方で、U の語りでは様々な身体感覚を報告しているものの、本人自身の主体的な身体への働きかけや感覚へ注目する様子は窺えない。U の語りでは、1つ1つバラバラに身体感覚が報告されており、T の語りでは、1つの身体感覚を中心にまとまった当人が関与しているストーリーとして体験が報告されている。そして、T は自らの身体の内的な動きに集中していくのだが、U は既に「止めたい」という気持ちを訴えるように、身体への集中が持続しにくくなっていく。

このように、身体へ注意が向けられる中では、同じような身体感覚が意識されても、その人や場面により全く異なった過程を辿ることがわかる。そこでは、注意を向ける当人の主体の在り方が影響していると考えられる。そして、その主体の在り方によってある身体的違和感への注意集中も起こってくると考えられる。

この主体の在り方がどのような在り方の時に、《感受した身体感覚をめぐって》どのような体験が起こるのか。大きく「不確かな自己感覚」と「確かな自己感覚」の2つの在り方に分けられる。

第4項 不確かな自己感覚と確かな自己感覚

ここでは「不確かな自己感覚」と「確かな自己感覚」を、お互いの対極例として示す。

自己感覚は、自分が自分自身であるという感覚である。その人の「包括的な自分の存在の感覚」(筒井, 2006)であり、心理療法におけるクライアントの自己の形成や自我の芽生えの過程が記述される中にもキーワードとなるものである。

「不確かな自己感覚」は、この自己感覚が不確かな主体の状態である。自らの身体へ注意を向けることに意味を見出せず、自らの感覚に確信が持てず、それに重みを感じられていないと考えられる体験が、この状態の中では起こってくる。以下のような具体例が挙げられる。

●対象者 U 閉眼開足セッション

対象者 U にとってこの課題がはじめのセッションであり、取り組み始めてすぐの場面である。

「以上ですね」<以上?>「はい」<もう少しじっくり感じていって見てください>
.....咳き込む.....「足の裏が痛いですね」<ほう。痛い?痛くなってきた?>
>「そうですね、筋がなってきましたね」...<変わってきた感じ?なってきたって感じなんですか?>
>「なってきた方ですね。」<うん>「...最初は筋はそんなに伸びてないんですけど、」
<うん>...「だんだん、伸びてるのがわかってきましたね。」...中略...「変わったことはこれ
といってないですね。」<うん、これと言ってもうないかなって?>「そうですね」.....<
以上って感じ?>「以上ですね」

●対象者 U 閉眼開足セッションの振り返り

上記に提示した具体例の体験についての振り返りであると考えられる語りである。

「何をやってるんだろうって感じですかね。」<ほう。と言うのは?>...「これをやって何が
わかるんだろうっていうところが」<ほう>「疑問が」<ほうほう。その身体の感じをじっくり
感じてって言われて、よくわからなかったって感じ?>「そうですね。身体の感じじっくり感
じてみたところで、足の感覚だけで、上半身は全く感覚ないので、」<ああ、こうだったんだ。
足の感覚が強かった、うん。>「これ以上ないなと」

この具体例における「変わったことはこれといってないですね」という語りからは、足の裏の痛みを感じ、だんだん筋が伸びていっているという変化が意識されていることが窺われる。ここには、足の痛みや筋の伸びといった身体感覚の変化を感受していても、本人としては特段際立った意味を見いだせないという体験が起こっているのではないかと考えられる。

このことから、「身体感覚への意味づけのプロセス」で示したような、身体感覚の変化や自動的な動きに注目したり、違和を覚えたりするのには、その時点で既にそれに対して焦点を当てていく主体の機能が働いて成り立っていると考えられるのである。この体験についての振り返りでは、「何をやってるんだろうって感じですかね」「これをやって何がわかるん

だろうっていうところが「疑問が」と語られているように、身体へ注意をむけていることの意味が見いだせない戸惑いを体験していることがわかる。さらに「身体を感じじっくり感じてみたところで、足の感覚だけで、上半身は全く感覚ないので」という語りからは、今感じている感覚にさらに主体的に関わっていこうというモチベーションが湧いてきていない様子が窺われる。このような様子は、課題への抵抗と捉えることも出来るが、今の自分の感じている感覚に重きをおけなさ、つまり自らの感覚への確信の持てなさを体験しているとも考えられる。

今回のデータからは、この「不確かな自己感覚」を基盤とする状態では、「他者の意図が気になる」、「他者からの視線」、「他の感覚を求める」といった主体活動が働いていると考えられた。これらは、「他者の意図が気になる」は情動体験として、「他者からの視線」は視覚イメージ体験として、「他の感覚を求める」は主体の態度として、各体験者、場面によって前景に現れてくると考えられる。

続いて、「確かな自己感覚」は、感受した身体感覚をめぐって、「不確かな自己感覚」とは対極にあるような主体の在り方である。「不確かな自己感覚」では、感受した身体感覚への重きの置けなさから、内的な感覚に主体的に関わっていきにくい主体の機能しにくい様相を示したが、「確かな自己感覚」は、自らの内的な感覚に価値を感じ、自分なりの意味を見出していく主体の在り方である。この在り方は、感受された身体感覚が自分にとって、違和も含めたなんからの意味を感じるものとなっていく在り方であり、このような主体の状態において第3節で示したような身体感覚への意味づけプロセスが作動していくと考えられる。以下のような具体例が挙げられる。

●対象者 T 開眼開足セッション

T が開眼開足のセッションをはじめてすぐに語られた語りである。

「もう、すごい早速不安定な感じがしますね。」<うん>「なんか前に倒れそうな...うん、感じで。」...中略...「で、う～ん、ああ、やっぱりなんか、特に言われてないんですけど、気をつけじゃないんですけど真っすぐ立とうと...するのに、そんなにピタッと立ってられてへんなって言うのがすごいありますね。」<ほ～>「なんか、ちょっとやっぱりムズムズと動いてしまっ、あかんあかん戻ろうみたいな...感じが、ちょっと今絶えずあるっていう感じが」

この具体例は、第3節の「身体感覚への意味づけプロセス」の具体例としても提示してものである。不安定感が意識されてすぐに「真っすぐ立とう」と、さらには「ピタッと立って」とする様子が見られる。T 自身「特に言われてないんですけど」と言っているが、特に課題の教示があるわけではないが、自ら真っすぐ立とうとしている様子が窺われる。こうした様子からは、不安定感が意識されてから、半ば自動的に当人オリジナルな意味を見出していく主体の機能が存在していると考えられる。不安定感という感受された身体感覚が、無自覚的

に自分の活動に関わる何かとして価値づける主体活動が存在していると考えられるのである。また、身体感覚への意味づけプロセスにおいて、この具体例に関わって取り上げた〔安定に向けた働きかけ〕と〔安定イメージの形成〕の基盤には、意味づけに至る以前の主体の在り方として〔確かな自己感覚〕が存在すると考えられる。

●対象者 W 開眼開足セッション

「すごいふくらはぎに力入っていた足の裏に…意識がいきます」<うん>……………「足の…踵って言うよりは、なんだろ、指に近い部分というかに意識が…あります」<うん>「そこで支えてる感みたいな」<そこで支えてる感…>「はい」

●対象者 W 開眼開足セッションの振り返り

「ん～…、最初…なんだろう、この姿勢で立たなきやみみたいな感じでふくらはぎにすごい力入れて踏ん張っている感があって」<うん>…「んで～なんか、足の裏をすごいくっつけてる感と言うか。地面についてる感がすごくあって。でも…その足の裏に意識が行っているのをずっと感じてたら」<うん>

この具体例における「すごいふくらはぎに力入っていた」という語りでは、ふくらはぎの感覚が自らの力む活動の結果として表現されており、感受した感覚と自らの活動に関わるものとして位置づけられている様子が窺われる。また、振り返りの語りにおける「この姿勢で立たなきやみみたいな感じ」という語りからは、感受された感覚に対し働きかけなければならぬという体験をしていることが窺われる。こうした例からは、身体感覚が感受された時に、すぐさま自分自身の主体活動が作動し、その感覚に何かしらの価値が感じられている体験の在り様が窺われるのである。

こうした体験の在り様は、分析した調査事例の語りのうち、ほとんど全ての調査事例で確認され、語りの随所に垣間見ることが出来たものであった。また、こうした体験の在り様が見られたセッションでは、身体に対する多様な体験が語られていた。このようなことから、この〔確かな自己感覚〕は、いわゆる正常な身体感覚体験を支えるものであり、生き生きとした身体感覚体験を支えるものであると考えられる。そしてまた、〔確かな自己感覚〕が窺われたセッションにおいては、身体的違和感への持続的な注意集中が見られた。

第5項 他者からの視線と自らの視線

「他者からの視線」は、今の自分をまるで外から見ている、もしくは見られているような体験である。つまり、身体感覚へ注意を向けた時に、それをやっている自分が対象としてイメージされ、見るよりも見られている感じが優位になる体験である。この体験は、〔不確かな自己感覚〕の状態で表れる体験であると考えられる。以下のような具体例が挙げられる。

●対象者 U 開眼閉足セッション

このセッションの前に閉眼閉足課題を行っており、対象者 U にとっては目を閉じたセッションの後、目を開いて行ったセッションであった。

「それでまあ、あの～足をくっつけてたので、下半身にばかり気がいってましたが」<うん>「上半身もあったことに気づきました」<ふ～ん>...「自分は何を言っているんだろうかという、」<うん>「...なんて言うんですかこれ...滑稽さを自分に向けてきましたね」<うん、うん>...<滑稽さ？>「...この～...この状況を外から見てて...足を閉じて...」<うん>「こう立って」<うん>「私が今、揺れていますって言っているこの状況はシュールだなと思って」

●対象者 U 開眼閉足セッションの振り返り

上記の体験を振り返っていると考えられる語りである。

「そうですね。身体の中、目を閉じてると、身体の中に目が向くんですけど、」<うん>「目を開けてると、身体の外から...身体を見るみたい」<ほう～、ちょっともう少し、そこを詳しく教えてもらえたら>「目を閉じてると、」<うん>「こう見るんですけど、」<うん>「目を開けてると...この...こうですね。はは、なんて言うのかなあ」言葉にするのに少し困る様子。調査者と協力者で紙面に図示して確認する。中が空洞の人型の絵を描き、その中から人型の枠線までの矢印と、逆に外から枠線までの矢印を描く。...中略...「視点が身体の皮を一個出るくらい」<ふ～ん>「身体を出て、冷静に自分を見てる」<ふ～ん>.....<冷静に見てると感じ>「なんか、身体の中から見てるんだったら、あの～どこが擦れたとか...どこが動いたって言うのがすぐに分かるんですけど、」<うん>「目を開けた状態だと、今はどんな状況かみたい」

はじめは、「上半身もあったことに気づきました」など自分の今の身体感覚が語られているが、そのうちに「この～...この状況を外から見てて」というように自分自身を外から見ているイメージが語られている。ここからは、自分が注意を向けているという感じよりも、他者から見られている感じを強く体験している様子が窺われる。振り返りの語りでは、「身体の外から...身体を見るみたい」「身体を出て、冷静に自分を見てる」「なんか、身体の中から見てるんだったら、あの～どこが擦れたとか...どこが動いたって言うのがすぐに分かるんですけど、」「目を開けた状態だと、今はどんな状況かみたい」と語られていることから、目を開けていることによってこの体験が感じやすくなっていると体験している様子が窺われる。

また、この語りからは、自分が見ている体験と対極の体験として、外から見ている感じを体験していることが窺われる。また、中が空洞の人型の絵を描き、その中から人型の枠線までの矢印と、逆に外から枠線までの矢印を描くという具体例から、身体内の感覚よりも、それを行っている自分を他者から見たイメージが前景に現れて、体験されていることが窺われる。

こうした様子からは、まるで見ているという活動の主体が、自分の身体の外側にあるように考えられる。身体感覚への意味づけプロセスでは、身体感覚が意味づけの対象となる

が、身体感覚を受け取る主体が、身体感覚が生じる自分の身体の外にあるのだから、身体感覚が確かに感じ取れないというのも当然であると考えられる。このように、自らの身体感覚が自分のものとして体験されにくい状態、自己感覚が不確かな状態にあると思われる。このような状態は、成瀬（1988）で示されている、意識体験の在り様の 1 つである自体感の薄れた状態であるのではないかと考えられる。臨床的な現象に置き換えると、離人感や、解離に結びつく体験だと考えられる。

ここで挙げた対象者 U の例で、目の開閉による違いが語られているように、目を開けていることが「他者からの視線」に影響していると考えられる。このことは開眼閉眼の違いから、「他者からの視線」体験についてさらに検討できる可能性を示していると思われる。例えば「他者からの視線」体験とともに、開眼閉眼の違いを語っている例の中には、以下のような具体例がある。

●対象者 X 閉眼開足セッションの振り返り

「う〜ん...まあ、人の目とかがすごい気になるんで」<うん>「目開けてたとかのやったから、さっき（目を瞑ったこのセッション）の方がすごい落ち着いて立っておけたし。」<うん>「ホント変な力も入って無かったなと思う、思いました」<うん>「うん」<そう、そっちの方が>「うん」<やりやすかった>「うん、そっちです」

「人の目とかがすごい気になる」という語りや「目開けてたとかのやったから、さっき（目を瞑ったこのセッション）の方がすごい落ち着いて立っておけたし」という語りからは、他者からの視線が自らの身体の感じに注意を向けることに影響を与えていることが窺われる。このことから「他者からの視線」がある身体的違和感への注意集中をしにくい〔不確かな自己感覚〕状態の 1 つの在り様として考えられる。

この具体例では、目を瞑ることで、とても身体感覚へ注意を向けやすかったこと、リラックスしてやれたことがわかる。そして、その要因として「人の目とかがすごい気になる」ことが挙げられている。このことから、目を開けているとより他者が意識され、自らの身体内への意識が向けにくくなっていることが窺われる。つまり他者がより強く意識されることで、「他者からの視線」が生じやすくなると考えられる。

このような体験の在り様を臨床的な現象に置き換えてみると、心理面接において、自らの内面に注意を向けにくいクライアントの様子が連想される。このような現象の背景には、「他者からの視線」のような、自己感覚の不確かな体験が存在するのではないかと考えられる。身体感覚体験から見ても、クライアントが内的な作業に入っていくためには、セラピストを他者でありながら、あまり他者として感じすぎない関係作りが大切になっていくと思われる。また、この「他者からの視線」は、思春期の自己体験として、平石（2008）が述べている「自らの身体へのまなざしが高まり、それが他者からも向けられていることを強く意識する」という体験や、Elkind（1967, 1979）で「想像上の観衆」として示されている、

自分の視点と他者の視点との区別ができないような体験に通じるところがあり、思春期の自己体験を身体との付き合い方という視点から考える手掛かりとなる体験であると考えられる。

この「他者からの視線」とは逆に、身体感覚に対して自分が見ている、自分が注意を向けていると感じているような体験が「自らの視線」である。この「自らの視線」には、「ある身体的違和感への注意集中」で述べたような、注意が引きつけられるという自らの能動的な活動でないものも含まれる。例えば、「ある身体的違和感への注意集中」で挙げた対象者 T の開眼開足のセッションの振り返りの具体例では、「...そうですね。う～ん。すごく忙しなかったなという感じがありますね。すごくもうなんか...もうフラフラ感を意識せざるを得ないので、それをずっともうなんかこう落ち着かないかなってというのがずっとあった感じがあったので。まずそれが大きいですね。」と語られており、対象者 T の「フラフラ感を意識せざるを得ない」という語り方からは、自ら能動的に注意を当てていくというよりも、“向けさせられる”ような体験となっているのではないかと考えられた。この具体例からは、意識せざるを得ない主体とフラフラ感という対象が分化されていて、注意を向けている主体が対象者 T 自身にある事が窺われる。先に述べた「他者からの視線」の説明では、見ている主体が身体感覚が生じる自らの身体の外にあり、起こってきた身体感覚を自らのものとして確かに感じにくいのではないかと考えられたが、「自らの視線」という体験では、対象に注意を向けている主体が自分であり、さらにその主体が自らの身体にあるという感覚が重要になっていると考えられる。

第 6 項 ある感覚への焦点化と他の感覚を求める

次に「他の感覚を求める」は、今感受されている身体感覚に注意を向けるのではなく、他の感覚を求めたり、他の条件を求めたりする主体の態度である。以下のような具体例が挙げられる。

●対象者 U 開眼開足セッション

「特に、内面を知ることなく、」<うん>「この格好をしているという以外は」<ああ>...
「まあ、若干ふらつくという」<ほう、そうだった>.....「そして、はい、眠いですね」
<んふふ>.....「足の裏が痛いです」<ああ。痛くなってきた？>「そうですね」46
秒「特に何も出てこないです」<うん>「足が痛い、というくらいで」111 秒「出てこないで
すね」<うん、こんなもんかな>「こんなもんですね...特に、何の変化もなく」

「足の裏が痛い」という身体的違和感が意識されている一方、「何も出てこないです」と語られていることから、新たな感覚が感じられるのを待っている様子が窺われる。今感じられている「足の裏が痛い」という身体感覚は焦点化されず、まだ見ぬ他の身体感覚を求めている状態であると考えられる。

ここからは、身体感覚を感受しても、そこに注目していく主体の機能があり、「他の感覚

を求める」体験ではその機能が働いていないと考えられる。今感受している身体感覚ではなく、他の感覚を求めるという主体の態度が、自己感覚の確かさを薄らげているという関係にあるのか、自己感覚の不確かさゆえに、こうした主体の態度とならざるを得ないという関係にあるのかはわからないが、「他の感覚を求める」というような身体感覚への態度と、自らの感覚へ価値を置けない「不確かな自己感覚」とが関係し合っていると考えられる

●対象者 U 開眼開足セッションの振り返り

上記に示した対象者 U の開眼開足セッションの体験を振り返っていると考えられる語りである。

「とりあえず立っておこうと言う」<ほう>「何か出てくるかな、出てこないかという」<ああ、そんな感じ。何か出てくるかなって思ってひたすら立ってて...何も出てこない>「そんな感じですかね。特に探ろうとしなかったと言う」<ああ、それを探ろうとしなかった...、なんだろう、どういう感じで？>「あの～...無理だなと思って」<ふんふん>「この状態で身体感覚がどうかって言うのを...考えるって言うのか、感じ取る時に...ああ、目閉じた方がいいなと思いつつ」<ふ～ん>「閉じちゃいけないしと思いつつ」<うんうん>...「じゃあ、無理だからこのままでいこうっていう」<ああ、そういう感じがしてたですね>...「で、まあ案の定眠くなっている」<うん>「ところにいたり。後半はもうほとんどボーっとしてました」<ほう。ボーっとしてる？>「はい」...<ひたすらボーっとした感じ>「ボーっとしてましたね」

この具体例における「この状態で身体感覚がどうかって言うのを...考えるって言うのか、感じ取る時に...ああ、目閉じた方がいいなと思いつつ」という語りと、「閉じちゃいけないしと思いつつ」「無理だからこのままでいこう」という語りからは、「何か出てくるかな、出てこないかという」ことを、目の開閉という外的な条件の違いへと意味づけていることがわかる。そして「特に探ろうとしなかったと言う」という語りからは、自らの内的な主体努力ではなく、外的な環境の変化を求めていると考えられるだろう。

●対象者 U 開眼開足セッションの振り返り

この具体例も、上記に示した対象者 U の開眼開足セッションの体験を振り返っていると考えられる語りである。

「とりあえずそれを全部、その、感覚があるって言うのがわかって、報告し終わった後ですね」<うん>「新しいものが出てこない...出てこないしなあって言う」<うんうん>...中略...「そうですね。このまま立ってても意味ないしなと言う...感じですね。」

この具体例における「新しいものが出てこない...出てこないしなあって言う」という語りと、それに続く「このまま立ってても意味ないしなと言う...感じですね。」という語りからは、「他

の感覚を求める」態度が、課題自体の意味を見いだせない体験と結びついている様子が窺われる。このことから、今ある感覚に意味を見出していこうとするような主体の態度が、課題への手ごたえや実感をもたらしている可能性が考えられる。

対極例である「ある感覚への焦点化」は、この感覚はなんだろうとか、どうなっていくのだろうと注目していく主体の態度である。例えば、調査結果の例示として示した対象者 Z では「身体の揺れ」や「じわじわ感」への注意集中が語られている。この具体例は**ある身体的違和感への注意集中**の具体例として示しているように、第 3 節の身体感覚への意味づけプロセスにおいてまずはじめに起こってくる意識的な体験であり、「ある感覚への焦点化」という主体の態度はその前提となるものであると考えられる。そのため、このように「他の感覚を求める」といような対極例があつて、はじめてこのような主体の機能が働いていることがわかる。この主体の態度は、先に示したような「確かな自己感覚」の状態において起こると考えられるが、「ある感覚への焦点化」によってその状態がより賦活されるとも考えられ、互いに影響し合うものであると考えられる。

●対象者 T 開眼開足セッションの振り返り

「...そうですね。う～ん。すごく忙しなかったなという感じがありますね。すごくもうなんか...もうフラフラ感を意識せざるを得ないので、それをずっともうなんかこう落ち着かないかなってというのがずっとあつた感じがあつたので。まずそれが大きいですね。」

この具体例における「フラフラ感を意識せざるを得ないので」という語り方からは、**ある身体的違和感への注意集中**は意識させられる、注意を向けさせられるという受動的な体験として起こってることが窺える。しかし、先述した「他の感覚を求める」主体の態度と「ある感覚への焦点化」という態度の比較からは、このような一見受動的にみえる体験においても、自らの感覚への重みづけをしている主体の機能が存在していると考えられる。

第 7 項 他者の意図を気にすることと自らの目的を見つけること

「他者の意図を気にする」は、身体へ注意を向けるが、他者の意図やルールが気になってしまい、その気持ちが前面に現れてくる体験である。

●対象者 U 開眼開足セッション

<はい、では次はまた同じ姿勢で。踵を付けて、つま先を開いて...うん。目は開いたまんまで
>「開いたまんま」<で、じっくり自分の身体を感じて、報告して行って>「はい」.....
「何を報告していけばいいんでしょうか?」<今の身体の感じはどうなっているかなというのを。>「...う～ん。さっきよりわかりづらいですね」

●対象者 X 開眼開足セッションの振り返り

「う～ん、・・・身体的にはそんなに疲れてはいないかな。今の時間は全然短くなかったし、苦ではなかった」<うん>...「けど、いつまでやったらいいんやろうとかいうのが私はすごい気になるから」<うん>「そういう点ですごく疲れたけど」

対象者 U の具体例における「何を報告していけばいいんでしょうか？」という語りからは、調査者の意図や課題のルールを気にして、課題に入っていくこと自体に戸惑いがあることが窺える。対象者 X の具体例における「いつまでやったらいいんやろうとかいうのが私はすごい気になるから」という語りからは、課題に入ること自体はすんなり取り組めたが、課題の中でどうしたらいいのか、自らの感覚ではなく、調査のルールや調査者の意図に判断を求めている気持ちが窺われる。対象者 X は、身体的にはそんなに疲れなかったが、そういう点ですごく疲れたと語っており、今回の課題の枠組みの中が非常にエネルギーを消耗するものであったことがわかる。ただ、このような体験は、全調査者の語りの中では非常に少ないものであった。このことから、通常はこうした難しさというものは体験されにくく、感じる者にとっては非常に負担であるが、共有されにくいものであるように思われる。また、難しさを体験しない者にとっては、何を報告するか、いつまでやるかを選択、判断する主体機能が無理なく働いていると考えられる。

この体験は、感受した感覚をめぐる体験であるが、問題の焦点は課題の設定やそれを求める調査者に向けられたものであると考えられる。成瀬（1992、1994）は、「有効と思われるその工夫の一つは課題努力法である。」と相手の体験に近づくために課題努力法という方法を挙げている。そして、「まったく自由な場面で自由に振舞っている人の体験を推測するのに比べれば、課題と結果との関係からクライアントなり被験者なりがいかなる努力をしたのか、それに伴ってどんな体験をしたのかなどがずっと推測しやすくなるはずである。」と課題設定をすることで、自由場面より、よりその人の課題へ向けての努力や体験についてうかがい知ることが出来ると述べている。今回の課題は行動として行うことははっきりといくつかの条件で立ち、身体感覚へ注意を向けてそれを報告してもらうことと示してあったが、その中での振る舞い方には自由であった。このことから、内的な感覚体験をまとまったプロセスとして体験し、表現していくには、本人の恣意的な体験への焦点化が働いており、感受した身体感覚はそうした主体の機能によって当人にとっての体験になっていくと考えられる。

「自らの目的を見つける」は、「他者の意図が気になる」の対極例であり、振る舞い方が自由な身体感覚体験の中で、自ら焦点化していき、自分なりの課題への取り組み方、目的を見つけることである。そのことにより内的な感覚体験をまとまったプロセスとして体験している様子が窺える。

●対象者 W 閉眼開足セッションの振り返り

「う～ん・・・う～ん、とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど、足が緩い感、足

とか体全体が緩くなる感じをちょっと想像、イメージしてみて」<うん>「ああ、緩い、緩い
緩いってなんかちょっと思うようにしてみたりとか」<うんうん>「あと、足でちゃんと支え
ている感覚みたいなのを、イメージしてみたりとか」<うんうん>「ですかね」

この具体例は、第3節の身体感覚への意味づけプロセスで[身体感覚の問題化]の例とし
て示したものである。「とりあえずなんか緊張感を無くそうじゃないですけど」という語りか
らは、この課題に取り組むあたって、とりあえずどのようにするかの目的が定められていた
ことが窺える。今回の調査では、このように自ら目的を見つけ、課題に取り組んでいる対象
者がほとんどであった。この「自らの目的を見つける」体験は、「他者の意図が気になる」
体験と比較して考えると、[確かな自己感覚]といった主体の在り方によって支えられてい
る体験であると考えられる。

第8項 まとめ

以上述べてきたような、「他者からの視線」と「自らの視線」、「他の感覚を求める」と「あ
る感覚への焦点化」、「他者の意図が気になる」と「自らの目的を見つける」といった対にな
る体験から、[不確かな自己感覚]と[確かな自己感覚]といった主体の在り方の存在が窺
われ、《感受した身体感覚をめぐって》どのような体験が起こってくるかに影響を及ぼし
ていると考えられるのである。

●対象者 U 開眼閉足セッションの振り返り

「そうですね...なんとなく、全体的に見てしまいますね。」<ふ～ん>「一つのところに視点
が行かないです。」<ふ～ん>「行っただとしても、すぐに違うのに移りますね。」<ふ～ん>「身
体が揺れてるって思いながら、これ揺れてるなと思いながら」<ふ～ん。...そういう感じなん
だ。>「困りますね」

●対象者 T 閉眼開足セッションの振り返り

「うん。で、もう、もうそういうのがあった辺りから、もうだいぶこれ疲れてきたんだろうな
と思う感じで、すごいなんかいろんなところで、なんか身体この辺ぎ～っと意識して、集中し
て、あ～こうなってるこうなってるって思ってたのが、すごいなんかもう崩れてきてしまっ
て、」<うん>「あ～、もう全然なんか集中できひんくなってきたって思ったんですね」<
うんうん>「うん。で、ちょっと体勢立て直して、ちょっと落ち着いてみようかなって思った
んですけど。もう、さっきくらいにやっぱこうなんか、意識して身体の感じつかむことが、も
うなんかできないな、ちょっとしんどくなってきたなって思ったんでもう、もうちょっと止め
てもらおうっていう感じになりました」

対象者 U の具体例における「一つのところに視点が行かないです」という語りの“行かない

です”という語り方からは、自ら注意を向けようと努力をしてもうまくいかない、コントロールの難しさが窺われる。

一方 T の具体例では、「意識して身体を感じつかむことが、もうなんかできないな、ちょっとしんどくなってきたなって思った」という言わば疲労による集中困難さが語られており、意識して身体感覚体験に注意を向けるということには、かなりのエネルギーを要するということが窺われる。

この 2 つの具体例からは、自らの感覚に焦点化し、まとまった体験としていくのには、一定の主体の強さが必要であると考えられる。このことから、臨床場面において「身体感覚への意味づけプロセス」が起りにくいクライアントは、主体機能が低下している状態が感得られるのではないだろうか。

〔不確かな自己感覚〕と〔確かな自己感覚〕のそれぞれの主体の在り方が窺える体験群では、自他の感覚、自己感覚の確かさが問題となっていると考えられる体験があった。これは、今回の分析焦点者である非臨床群の青年では共通結果に含まれない例外として確認された。しかし、第 1 章で挙げたような思春期の自己体験を考えると、別の年齢群や臨床群においては、主要な体験群である可能性も考えられる。この点については、今後検証していく必要があるだろう。

こうしたことから、身体感覚への意味づけプロセスに至るまでに、身体へ注意を向けてから感受した感覚をめぐる体験があり、そこでは自我水準など、その人の主体機能の水準が影響するという視点が浮かび上がってくるだろう。

吉良 (1998) は、「体験の自律性」を取り戻すために、「主体感覚の賦活」が重要だと述べている。この第 4 節の「感受した感覚をめぐる」と第 3 節の「身体感覚への意味づけプロセス」の 2 つの体験モデルからは、「体験の自律性」を取り戻すプロセスと「主体感覚の賦活」の位置づけがより詳細に考えられるのではないだろうか。「身体感覚への意味づけプロセス」は「体験の自律性」を取り戻すプロセスとして観ることができ、そのプロセスでどのようなことが起こっているのかが示されたことと、「感受した感覚をめぐる」では「主体感覚の賦活」が重要になってくると考えられる。つまり、「身体感覚への意味づけプロセス」の前提に「主体感覚の賦活」が必要であり、それが起こってから「体験の自律性」が得られるまでプロセスが示されたと考えられるのである。

第5章 考察

この第5章では、第4章で示した「非臨床群の青年の身体感覚への意味づけプロセス」の体験モデルを基に、臨床事例を検討したい。分析結果として提示されるグラウンデッド・セオリーは、実践における説明と予測に有効であることが求められる。また、研究対象についてすべての事柄を説明するものではなく、主要な特性を相互に関連付けてまとめたものである（木下、1999、2003、2007a）。「1つのモデルであって、それをもとに、応用者／実践的活用者は自らの現場において必要な修正をしながら最適化していく。これが、グラウンデッド・セオリーがプロセスとしての理論であるとする所以である。」（木下、2009）というように、結果図を実践と照らし合わせて考えていくことが大切である。この第5章では、まず第1節で、結果図を基に第2章で論じた事例Aのセッションについて考察しなおし、結果図の説明力を検討したい。次に第2節では、筆者の自験例から2つの事例をピックアップし、結果図の説明力を検討したい。そして第3節では、調査課題の条件による体験の違いを検討し、結果図として示した体験がどのようにして起こってくるのか考察したい。

第1節 「身体感覚への意味づけプロセス」から見る事例Aのプロセス

まず、第2章で思春期・青年期の心理臨床における主体と身体に関わり方の課題を表す事例として提示した事例Aを、第4章の「身体感覚への意味づけプロセス」の結果図を基に考察する。Aのような臨床的な問題を抱えたクライアントが、結果図として描かれた心理プロセスのどのような部分が強調され、どのような部分が滞っているのかを考えてみたい。事例Aのプロセスも自分の感覚を、外界の関わりとのバランスの中で、どのように意味づけていくかというテーマがあったと思われる。事例Aと照らし合わせることで、実践的な着眼点、視点を提案してみたい。

第1項 安定イメージと解消すべきものとしての意味づけと働きかけ

まず、「安定イメージ」と《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》からAの体験を考察してみよう。

調査結果として、非臨床群の青年においては身体的違和感への注意集中や[身体感覚の問題化]といった主体機能が存在することを示した。そこでは《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》という身体的違和感をめぐる体験が起こってくる。

Aにおいても、19回目のセッションでの語りから、こうした身体的違和感をめぐる体験が起こってきていると考えられる。

しばしの沈黙の後<体調はどうか？>と問うと、「なかなか次の行動に切り替えにくい」と言う。<へえ、そうなんだ>と応えると「はい」とうなずく。（筆者は話が長くと思っていたのだが）Aはそこで口を閉じたので...<ん〜と、それってどんな感じなのかな？>と聞くと、A

は手のひらを机の上に差出し、「身体的には動かそうと思えば動かせる、けど動かそうとしなかったら動かないじゃないですか。なんかそんな感じで、動けるんだけど動けない…」と話す。＜ああ、その感じわかる＞と筆者がうなずくと、Aは「なんでそうなっているんだろう」と首を傾げる。（筆者は自分の感覚を思い出し）＜そういう感じの時って、僕は疲れてたりするイメージあるけど、Aさんはどうかな？＞と聞いてみる。すると、「疲れるって言うのがわからない。前の日とその日で腕立て伏せができる回数が違う。なんでかなあって」と不思議そうに投げかけてくる。筆者がくなんでかなあ…うん、僕の場合は、疲れてるって感じの時そうだったりするけど＞と返すと「う～ん…」と唸る。＜自分の身体の調子とかあまり気に留めない？＞と尋ねると「身体疲れたとかいちいち感じていたら何もできない」と言う。

このように、「身体的には動かそうと思えば動かせる、けど動かそうとしなかったら動かないじゃないですか。なんかそんな感じで、動けるんだけど動けない…」と身体に関する違和感を訴えており、その違和感に対して「なんでそうなっているんだろう」と注意を向けている。また、このように面接の場で語られていることから、それがAにとってどうにかすべき問題となっていることが窺われる。

調査結果において《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》は前景のプロセスであることと、背景に《安定の意味をめぐるイメージの形成》が存在していることを述べたが、以下のAの体験の語りからもそのことは窺える。

「胃痛や頭痛とか、常にいろいろあるから、そんな身体感覚とか気にしていたら、やらなければならないことができない」と言い、それに対し筆者がくそうなんだ。身体しんどい感じしてる時は休んでもいいんじゃない？＞と返すと、「身体が動くのにやらないのはなまけてことじゃないですか」と言う。＜ああ、そう思うんだ＞「はい」。Aはさらに、そういった状態になると「自分はだからダメなんだ」と思うと語る。＜そうだったんだ＞「はい」。

また、第2章でも示しているように、このAの語りを聴いたときに筆者が感じていたAの状態は、以下のようなものであった（第2章で示した筆者が感じていたAの状態をイタリック体で示す）。

筆者は、これまでなんとなく感じられていたが言葉にして扱われることのなかったAの自分の身体に対する態度が、Aと筆者の間で表されたことに意味深さを感じていた。この語りによって筆者には、Aにとって身体感覚が邪魔なものと体験されているようだと理解されてきた。Aにとって、やらなければならないことができない自分はダメであり、個人の内的な感覚（つまりAにとっての身体感覚）など端において周囲の期待に沿って動くことが正しい事であるのだらうと思われた。そして、その正しさに沿って行動することがAにとっての心の安定の在り様となっているのだらうと思われた。ただ、それはAとしては自然なのだらうと思いつつも、筆者には身体の自然に反している不健康な体験の在り方であるように思っていた。

このような A の語りとその時の筆者の感触を結果図と比較すると、「個人の内的な感覚（つまり A にとっての身体感覚）など端において周囲の期待に沿って動くことが正しい事である」といった A の状態についての筆者の感触が、A にとっての「安定イメージ」の問題として理解できる。A の状態が、筆者からするとかなり身体にとって不自然な「安定イメージ」の在り方になっていると捉えることができる。

ここからは、前景の違和をめぐる体験が機能しているかどうかだけではなく、「安定イメージ」がどのようなものとなっているのかが、注目すべきポイントになるのではないかと考えられる。調査結果では、前景の違和をめぐる体験は、「安定イメージ」の基準に沿って行われていると考えられた。そこからは、「安定イメージ」の在り方がどのようなものとなっているかで、身体に対する主体の働きかけが異なり、「安定イメージ」が身体にとって不自然であれば、内的な不適応が生じてくる可能性があるし、対他的、社会的に不自然であれば、外的な不適応が生じてくる可能性があると考えられるだろう。A の場合、前景にある違和を感じたり、問題とする主体機能は機能していたようだが、「安定イメージ」が身体にとって不自然なものとなっていると考えられ、それが A の生きにくさの 1 つとなっていたのではないかと考えられる。

また、《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》における〔身体感覚の問題化〕という主体活動は、成瀬（1988）が「ひとたび困難や壁にぶつかると、主体者の意志的活動は盛んとなり、状況打開のためのあらゆる可能性を模索することになる」と述べる、主体活動を賦活していく機能を持っていると考えられる。成瀬（1988）は、このように主体活動が賦活されることで、自身の活動の仕方に気づき、引いては状況打破のために修正を迫られるようになるとしている。このところからは、この〔身体感覚の問題化〕の機能がうまく働いているかどうか、重要な焦点となってくると考えられる。

第 2 項 安定イメージの形成と場の影響

第 1 節で「安定イメージ」がどのようなものとなっているかが 1 つの着目点となると述べたが、〔安定イメージの形成〕について A の体験に照らして考えてみたい。

調査結果として示した〔安定イメージの形成〕では、調査課題のシチュエーションの持つ性質が、安定イメージの形成に作用しているとも考えられることを述べた（立つという課題の特性）。そして、〔安定イメージ形成〕は、当人自身に内在するイメージや、その場の状況に依存して形成されるのではないかと考えられ、その場の状況の中には、当然その場にいる人（今回の調査で言えば調査者）も含まれていると述べた。

A の体験の語りからは、身体の自然に反している「安定イメージ」を持っていることが窺えたが、この「安定イメージ」はどういうところから形成されたのだろうか。この 4 セッションの記述だけでは不十分であるため、可能性を示すに留めるが、19 回目のセッションの語りからこの施設の規則やルール、担任との関係が影響していることが窺える。また、A 自身に内在しているものは、生育歴の中で形成されてきたと考えられる。これは、提示した 4

セッションの後の 23 回目から 24 回目で A によって語られている。自分が幼少期をどのような感覚で過ごしてきたか、母親との関係がどうであったかが語られていた。

このことから、その人の「安定イメージ」がどのようなものであるかを理解することは、その人の今の生活環境や生育歴を推測する手掛かりとなりうるのではないかと考えられる。また、提示した 4 セッションで A の身体感覚の機能が賦活されてから、その後のセッションで生育歴に関わる体験が語られているのも興味深い。思春期の子ども達は自分のこれまでの人間関係や歴史を十分に語れない場合が多い。そうした時に、彼らの「安定イメージ」がどのようなものであるか、という側面から生活環境や生育歴を推測するといった可能性も考えられるだろう。

また、調査結果では[安定イメージの形成]にあたっては調査者との関係が窺えるものもあった。大塚(2010)は、二者関係と身体感覚の関係について比較検討し、二者関係が進展するに伴い、身体感覚もポジティブなものに変化していくことを示しており、セラピストが二者関係を見立てる時の視点として、セラピスト自身の身体感覚を活用できると述べている。今後、[安定イメージの形成]にあたってのセラピストとの関係性を検討していくことが必要となるだろう。

第3項 主体の働きかけと身体からのフィードバック

続いて、身体感覚への意味づけプロセスが推進される上で必要不可欠と考えられる主体と身体との在り方である、主体の働きかけと身体からのフィードバックの観点から A の体験を考察してみよう。

今回の調査結果では、主体の働きかけと身体からのフィードバックが、[安定に向けた働きかけ]と[思い通りにならない身体感覚]の行き交う動きにおいて、代表的に示されていた。[安定に向けた働きかけ]を行うと、その働きかけの結果としての身体感覚が体験されることを示した。「安定イメージ」通りの身体感覚が体験されれば、そこで働きかけが治まるが、[思い通りにならない身体感覚]が体験されれば再び[安定に向けた働きかけ]を行っていくことになる。そして、大抵はこのサイクルの中で身体からのフィードバックを受けて、主体の働きかけが調整されていくのである。

ここでは、A の 19 回目のセッションで語られていた、過呼吸についての語りを取り上げてみたい。

筆者が<じゃあ、調子悪い時はどうしてるの？しんどい時って...>と尋ねると、「悲しい時でも、しんどい時でも、なんでだろうと考える。そんな風になってる」と言う。そして、A は過呼吸になる時の自身の様子を挙げて「なんでだろうと考えると、しんどいのがなくなる」と言う。ただ、筆者が<和らぐ？>と聞くと「いや、なくなる。でも過呼吸は何も変わらない。しんどくはなくなるけど、おさまりはしない」と説明する。筆者は少し踏み込んで<しんどくはなくなるけど...過呼吸をどうにかっていう対処としてはうまくいってないね>と言うと、A は大きくうなずき「胃痛や頭痛とかのと同じ...ような感じがする」と口にする。

また、この時の A の語りを聴いたときに筆者が感じていた A の状態は、以下のようなものであった（第 2 章で示した筆者が感じていた A の状態をイタリック体で示す）。

「なんでだろうと考える」という語りを聴いて、筆者には A のしんどい時の対処の様子を想像することが出来た。この対処の仕方によって、しんどいのはなくなるけど、過呼吸は変わらないという自己と身体の解離した状態が起こっているように思われた。ただ、この対処の仕方に疑問を覚えた筆者が＜過呼吸をどうにかっていう対処としてはうまくいってないね＞と投げかけると、A が素直なうなずきを見せたことから、A 自身も自分の体に起こってくる症状に戸惑い、自らの対処の仕方にどこか違和感を覚えているように感じられた。

このような A の症状に関する語りを身体感覚への意味づけプロセスから考えると、「**身体疲れたとかいちいち感じていたら何もできない**」という語りからは、身体の疲れを感じるといった身体からのフィードバックを感じないようにしていると考えられ、このことによって「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」の行き交う動きが滞っていたと考えられる。

また、「**悲しい時でも、しんどい時でも、なんでだろうと考える。そんな風になってる**」という語りからは、過呼吸という問題が変わらないのにもかかわらず、「安定に向け働きかけ」がお決まりのものを繰り返し、修正されない状態となっていたのではないかと考えられる。

第 4 章の調査結果で示した調査対象者の体験においても、主体の働きかけに対する身体からのフィードバックが滞っていると考えられる「身体的違和感の症状化」といった体験が見られていた。第 4 章の調査結果での対象者 W の「身体的違和感の症状化」はフィードバックを受けても、主体の働きかけの方が強く意識されていて、どうにか「安定イメージ」通りにしようと固執している様子が窺われた。対象者 W はセッション中「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」を繰り返し報告しており、身体感覚への意味づけのプロセスが推進されず、この体験に留まっていたと考えられた。一方でここに留まらずプロセスが推進されていた対象者では、主体の働きかけを見直したり、そもそもの「安定イメージ」に問題を感じるようになっていく様子であった。その手掛かりとして「内的安定と外的適応の葛藤」が体験されることで、「安定イメージ」への見直しに繋がっているようであった。

19 回目の A のセッションでも、筆者の＜**自分の身体の調子とかあまり気に留めない？**＞という投げかけから、「**胃痛や頭痛とか、常にいろいろあるから、そんな身体感覚とか気にしていたら、やらなければならないことができない**」、「**身体が動くのにやらないのはなまけてることじゃないですか**」と「内的安定と外的葛藤」を思わせる体験が語られている。

ただ、こうした体験が語られた流れをみると、筆者の関わりが多分に影響していると考えられる。調査における対象者は特別な働きかけが無い中で、その人自身の中からこうした体験が起こってきて、次のプロセスへ推進していく様子であった。しかし、A の場合は筆者の身体感覚についての投げかけが作用していたのではないかと考えられるのである。

例えば、＜自分の身体の調子とかあまり気に留めない？＞という投げかけは「内的安定と外的葛藤」へ A が注意を向けるきっかけとなっていたと考えられるし、過呼吸について語る A への＜しんどくはなくなるけど...過呼吸をどうにかっていう対処としてはうまくいってないね＞という投げかけは、「A が素直なうなずきを見せたことから、A 自身も自分の体に起こってくる症状に戸惑い、自らの対処の仕方にどこか違和感を覚えているように感じられた。」筆者の感触と合わせると、「安定に向けた働きかけ」の見直しに注意を向けるきっかけになっていたのではないかと考えられる。つまり、筆者の言葉が、主体の働きかけに対する身体のフィードバックが滞っていると考えられる A に、身体からのフィードバックを投げかける役割を果たしていたと考えられるのである。

こうしたことから、A の困難な体験を形作る 1 つの要因は、身体感覚のフィードバック機能が働いていない状態にあるということであったと考えられる。A の身体に対する主体の在り方と体験モデルでみられた主体の在り方の比較から、身体感覚が身体からのフィードバック機能をどれほど果たしているかが 1 つ見立てのポイントとなると考えられる。

また、調査結果で示した「身体的違和感の症状化」では、「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」が繰り返される中で身体的違和感が症状化されていくと考えられた。この調査結果から考えると、A が過呼吸という症状について語っていることから、A の中では何度も「安定に向けた働きかけ」を試み、努力したがうまくいかないという体験を繰り返していたのではないかと考えられる。このことから、症状体験が語られる時のクライアントは、何度も自分の努力が報われない自己効力感の低下や行き詰まり先への展望が見えない状態になっていると考えられるのである。

これまで述べてきたように、A と筆者とのやり取りからは、セラピストの応答が A の身体との関わりにおける、身体からのフィードバックの代わりとして作用していたと考えられる。ただ、このようなセラピストの投げかけも、セラピストとクライアントとの間でクライアント自身の体験が語られ、両者の間に顕在化して扱えるものとなっていなければ作用しようがない。19 回目のセッションでセラピストとの間でこの症状についての話がやり取りされたということは、両者の間で扱えるものとして症状に関わる A 自身の体験が顕在化してきたのだと考えられる。第 4 章で示した調査結果において「体験の顕在化」は、何度も「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」を繰り返した中で起こってくると考えられたが、A の中では「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」が繰り返され、体験が顕在化する機が熟してきたと言えるのではないだろうか。第 2 章の 19 回目のセッションまでの経過で、19 回目のセッションまでのやり取りの積み重ねの中で、A が筆者に対して揺さぶられにくくなり、少し踏み込んで考えを伝えられるという感触になってきていたことを述べたが、このようなセラピストの感触が、クライアントの自身の体験が顕在化してくる前兆として捉えられるのではないかと考えられる。

A のプロセスでは、21 回目のセッションで「あまりというか全く無いんです」というように、自らの身体感覚とのズレを感じ取り、修正しており、身体からのフィードバックが機能して

いると考えられる様子がみられた。このように身体感覚が身体からのフィードバックとして機能するにあたってはどのような体験がなされたのか、次節で検討してみよう。

第4項 自動への気づきと受容による身体感覚の機能の賦活

第2章の事例Aの考察において、クライアントの身体感覚の機能を賦活する1つの体験として、「身体の他者性」というものが非常に大きな役割を果たしている可能性を示した。このような自らの身体でありながら、他者性をもって体験される身体は調査結果の中でも確認され、《自動への気づきと受容》として示している。ただ、Aのプロセスにおける体験の表れ方はかなり特殊なものであったと考えられる。そこには、そういう形でなければAの意識的な体験として浮かび上がってこないという、Aの身体に対する主体の在り方があったと考えられる。調査結果とAの体験の比較から、「身体の他者性」について考えてみたい。

第4章では、《自動への気づきと受容》では、それまでの「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」のサイクルの中での行き詰まりを脱するような機能を持っていることを示した。ここでは「思い通りにならない身体感覚」を体験する中で、ふっと起こる自らが意図しない自動的な身体の動きや感覚変化に気づく。それまで思い通りにならないものと捉えていた身体の動きや感覚変化を、自らの意図とは別のものとして捉えている。つまり、身体の動きや感覚変化が他者性をもった体験となっていると考えられた。調査の中では、このように自らふっと意図せず起こってくる自動的な動きや感覚変化に気づいていた。

一方で、Aは20回目のセッションで語っているように、いきなり顔の右側に青あざが出来るという形で気づかされ、周りから自分がやっているといわれて、自らの身体の自動的な動きを認識している。いわば、Aは身体の自動的な動きを受け入れざるを得ないという形で直面することになった。このような体験は調査対象者においては見られなかった。Aにおいてこのような現れ方となったのは、先述したフィードバックが働かない主体の状態が故にと考えられる。このあざのようなある種の症状がみられ、自分自身のコントロール外で自分が何かをしているという解離した様子は、見方によっては状態の悪化とも捉えられかねないが、Aのその後のプロセスや調査結果のプロセスからは、むしろこのような体験が体験の自律化を促すものとして機能していたことがわかる。

調査結果で、《自動への気づきと受容》は《解消すべきものとしての意味づけと働きかけ》と《意味のあるものとしての意味づけと自律化》のプロセスを繋ぐ働きをしていると考えられ、体験の自律化を推し進めるものとなっていた。Aにおいても、22回目のセッションで体験の自律化がみられていた。

この「身体の他者性」の体験は、体験の自律性の面から考えると、一見逆の他律性を意識させられる体験であると思われる。ただ、第4章の調査結果と事例Aのプロセスからは、この「身体の他者性」が体験されることで、体験の自律性が促されていくと考えられる。一見矛盾するようであるが、ここではどのようなことが起こっているのだろうか。調査結果で

その後のプロセスとして描かれている《意味のあるものとしての意味づけと自律化》からは、「身体の他者性」が体験されることで、自分で行っていると認識している主体の働きかけと、身体が勝手に行っていると体験される働き、つまり自分で行っているという認識が無い主体の働きかけが区別され、分化した両者を照らし合わせて互いのズレが埋まっていくことで、体験の自律化が起こっていったと考えられた。このようなことは、クリアリング・ア・スペースや増井（1995）の間の活用で述べられている、悩み体験の心理的な変化において自らの体験に一旦距離をとることの有用性に関係するものと思われる。一旦距離をとるということは、悩んでいる主体と悩んでいる対象を分ける、主体と対象の分化に繋がっていると考えられる。鶴（1991）では、動作法を適用した神経症者への治療事例の経過の中で、一旦「本来自分のものであるからだに自己の意図が及ばないという、自己とからだの分離感、不安感、自己不確実感がうかがわれた。」ことによって、「自己とからだの統一感、自己感実感を目的に」クライアントへの援助を進展させていったことで、「自己を支え自律的に活動する存在として実感されることを明らかにした。」と述べている。この鶴（1991）でいう、自己は本研究でいう主体として、からだは身体として考えられ、第4章の調査結果からも、一旦主体と身体が分化して体験されることが、体験の自律化において重要なものであると考えられるだろう。

ただ、臨床的な現象を考えた時には「身体の他者性」に圧倒されるような体験をする場合も考えられるだろう。第4章の調査結果や事例Aではそうしたことなく体験の自律化の方へプロセスが進んでいった。どのようなことで、体験の自律化の方向へ促されていくのであろうか。調査結果では《自動への気づきと受容》のプロセスは、身体への信頼や自動的なものへ（他者的なものへ）の意味づけ方でその後の体験の在り様が変わっていた。自分の身体を信頼し、自動が自分にとって安定をもたらすと意味づけられると、体験の自律化の方向へプロセスが進む。一方、身体を信じられず、自動が自分にとって解消すべきものであり、不安定の1つと思っていると、自律化の方向へは進んでいかないと考えられた。

こうしたことから、主体と身体との関係という対自関係の中でも、信頼関係といった視点は重要であることがわかる。心理面接にあたってはラポールの形成が重要であるが、他者との関係（外界との）はもちろんのこと、自分の身体との関係においても重要であると考えられる。心理面接におけるラポールの考え方が、身体感覚への意味づけという対自的なプロセスにも適用できると考えられるだろう。

そして、「身体の他者性」が体験されていると思われる語りに遭遇した時には、体験の自律化において重要な語りであると考えられるとともに、その人の身体への信頼や他律的な動きをする身体への意味づけ方に注目しておく必要があると考えられる。

第5項 身体感覚との照合と体験の自律化

第4章で調査結果として示した、非臨床群の青年における身体感覚への意味づけプロセスでは、[体験の自律化]にあたっては自動化している体験と[身体感覚との照合]が起こ

っていると考えられた。A のプロセスにおいても、自動化していた活動が自律的な活動へと変化していたと考えられたが、その過程では〔身体感覚との照合〕が起こっていたと考えられる。

A の 21 回目のセッションでは、「**人といると、自分の中で言葉がちゃんと出てこない…考えが深まらない**」というような違和感を語り、今の A の問題として筆者との間で取り上げられている。ここから、人といるときの自分の感触を確かめるようにして行く様子がみられた。

A の 21 回目のセッションを引用し、事例 A における〔身体感覚との照合〕について考えてみたい。

「担任の先生に聞いてみたんです。そしたら、先生も同じような感じだと言ってたんですけど、カウンセラーさんはどうかですか？」と筆者に尋ねる。筆者がくそうねえ～、僕はね...1 人の方が出てきやすいかな>と答えると、「ってことは、出てくることあるんですか？他人と話している時...」と少々驚きの色を見せる。＜あるよ。けどね、場合によって程度が違うかなあ。緊張していたり、慣れていない相手だったり、自分の調子が悪いとほとんどできないけど、慣れている相手とかだとできるかなあ>と筆者が話すとやはり驚いた様子で、「私は全くできない」と言う。＜そうかあ。う～ん、どんな感じなんだろう、人と話して、こうやり取りしている時の感じって>と投げかけると A は「う～ん...」と唸り、うつむき考える。……しばしの沈黙の後に筆者がくどう？>と促すと、「自分が考えても、そういう時は考えが深まらない」＜うん>「間とかを気にしてしまって、何か返そうとしてやって、言葉だけのが出てる」＜うん>「それすらもううまくいかない時は、ウギャーってなります」＜ウギャーって>「そんな感じです。テンポとか気にしてしまいます」＜テンポってこの（筆者と A の間を手を行き交わせる）テンポ？>「そうです。待たせているんじゃないかって思って。じっくり考えている暇がない...」＜暇がない？>「はい」と一気に話す。

このような語りを 1 例として、21 回目のセッションでは〔身体感覚の照合〕がなされていると考えられる。ここでは、「条件による比較」でみられたような体験を、担任の先生や筆者との比較でやっており、自分の今の体験と他の体験を比較して、自らの体験を明確化していっていると考えられる。また、「そんな感じです。テンポとか気にしてしまいます」と「主体活動の自覚化」でみられたような体験を語っているなど、〔自動への注目〕から〔身体感覚との照合〕として示したような主体活動の動きが起こっていると考えられる。

このような主体活動が非臨床群の青年においては調査者からの促しもない中で自然と起こっていたのだが、この A と筆者のやり取りの中では、筆者がかなり促していると考えられるところがある。例えば、＜**どんな感じなんだろう、人と話して、こうやり取りしている時の感じって**>といった投げかけは、〔自動への注目〕を促すものとなっていただろう。

第 4 章の調査結果ではなるべく調査者からの働きかけを避け、自然と起こってくる主体活動を記述しようと試みたが、実際の臨床の間ではこのようにクライアントとセラピストのやり取りにおいて、うまく機能していない主体機能を促すようなやり取り、働きかけを行

っていると考えられるのである。

「カウンセラーさんはどう？」と聞かれ、<う～ん、どうだろ...>と筆者は自分の時をイメージしようとくちゅとイメージしているね>と手を挙げてしばらく考える。<うん。やっぱりそういう時と、そうじゃない時があるかな>と答えると「いや、私が聞きたかったのは、そういう感じじゃなくて」と訂正する。筆者が<違った？どんな感じだろ？>と確認すると、Aは「え～と...私が聞きたかったのは...」と言ってしばらく黙り込む。(何か考えていると思い筆者が待っていると)「あっ、今出来た」と言う。「今までやろうとしていなかったのかな...」<うん...>...「出来た」<うん...出来たんだ>「はい...」。

ここでは、<ん。やっぱりそういう時と、そうじゃない時があるかな>と筆者が応えたことに対し、「いや、私が聞きたかったのは、そういう感じじゃなくて」と切り替えし、<違った？どんな感じだろ？>と筆者が確認して、Aが「え～と...私が聞きたかったのは...」と考え込んだやり取りについて考えてみたい。このやり取りによってAの体験としては、[イメージと感覚の分化]が生じていたのではないかと考えられる。

調査結果では[体験の自律化]にあたって、自らがイメージしていた身体の在り様と感覚が区別して捉えられるようになり、両者が照合されていく体験が見られた。このAと筆者のやり取りは、筆者のズレた応えが、自らのイメージする聞きたかったことはどういうことだったのか、見直すきっかけとして働いていたと考えられる。おそらく、このことによって[身体感覚との照合]がより深められたのではないかとと思われる。その後の沈黙と「あっ、今出来た」というAの様子からは、Aが「人といると、自分の中で言葉がちゃんと出てこない...考えが深まらない」と表現していたイメージと実際の身体感覚とが照らし合わされ、人といながら自分の中で言葉が出てくるという自らがイメージしていた身体の在り様と感覚が繋がったと考えることが出来る。「あっ、今出来た」と語った後、Aはしばしばちょっと待ってくださいと言って何か確かめるようにして話すしぐさが見られるようになったのだが、これは人といながら自分の中で言葉が出てくるイメージと感覚の繋がった感触を確かめつつ話していると考えられ、Aにとって今まで体験したことが無かった新たな主体活動の仕方が体験されたのではないかと考えられるのである。

第2章の事例Aに対する考察では、この「あっ、今出来た」と表現された体験は、鶴(1991)の、動作を介して自体感の明確化、確実化が体験され、自らが自律的に活動する存在として実感されるようになった事例報告から、Aにおいても鶴(1991)におけるような、自体感(自らの身体が自らのものであるという感覚)の明確化と確実化が、動作を介してではなかったが体験されていたのではないかと考えられていた。ただ、この調査結果からの考察では、身体が自らのものとして明確化されるというより、自らのイメージしている身体の在り様が自覚され、身体感覚とのズレが明確化されることがAの体験としてより重要なものだったのではないかと考えられる。

このことから、[身体感覚との照合]の作業におけるクライアントとセラピストの間でのズレが、[体験の自律化]に繋がる[イメージと感覚の分化]を促すものとして働く可能性があると考えられるのである。

第6項 体験の自律化と安定イメージの再構成

ここでは、[安定イメージの再構成]から第2章の考察で自らの身体との関わり方の再構成として示したAの体験変容を考えてみたい。

第2章ではAの体験の自律化が起こってきたメカニズムを自らの身体との関わり方の再構成として示した。ただそこでは、Aの身体に働きかける主体活動の仕方の変化と、そうした働きかけの背景にあるAの準拠枠（スキーマ）の変化が入り混じった形でAの体験変容のプロセスを示していた。今回の調査結果の「身体感覚への意味づけプロセス」モデルでは身体的違和感への働きかけを主眼とした前景プロセスと、安定の意味をめぐる背景プロセスとが区別された。この区別からは、自らの身体との関わり方の再構成においては身体への働きかけをめぐるプロセスと安定の意味をめぐるプロセスとの2つの側面のプロセスが存在していると考えられる。調査結果でも示したように、この2つの側面は両者が絡み合っている。そのため、両者を完全に別のプロセスとして考えることはできないが、区別して捉えることで、クライアントの体験変容をより細やかな視点で捉えられるのではないかと考えられる。

例えば、事例Aの21回目のセッションで「**あっ、今出来た**」と表現された体験は、22回目の「**私ハッキリ言う人ですから。**」という自己イメージが変わったような言葉と合わせて考えると、Aにとってこれが自分の安定した状態であるという新たな実感が得られ、この感じが安定なんだと「安定イメージの再構成」されたと考えられる。このことから、第2章の考察では「**あっ、今出来た**」と表現された体験によって自らが自律的に活動する存在として実感されるようになったと考えられると述べたが、体験の自律化にあたっては「安定イメージの再構成」が起こっていたと考えられるのである。さらにAの体験を推論していくと、21回目のセッションの時点では[安定イメージの再構成]にまでは至っていなかったのではないかと考えられる。この時点ではあくまでも自らの新たな実感が得られ、安定感が得られたのではないかと思われ、そこから次のセッションまでの間の日常生活の中で、新たな実感に基づいた「安定イメージ」が形成されていたのではないかと考えられる。21回目のセッションでの、「**あっ、今出来た**」と言う。「**今までやろうとしていなかったのかな...**」<うん...>...「**出来た**」<うん...出来たんだ>「はい...」という語りからは、その時初めてこの感覚に気づいたという様子であり、それをまだ自分自身の体験として落とし込めていないような様子であった。それが、22回目では、「**クセがついたら出来るようになった**」と即座に答えているように新たな実感に基づく体験の仕方が身についている様子や、「**なんか今までごめんなさいとか、私が悪いというのが、思っ**」てないわけでもないけど、話してたらなんとなく言っ
てしまってたんですけど、それって余計なことだったなあって思うようになりました」と自ら

のある種の症状に気づき、それを調節できつつある様子、「私ハッキリ言う人ですから」というように自己イメージが変わったような様子が窺われていた。

このように、セッションとセッションの間の日常生活の中で、A の「安定イメージの再構成」が進んでいったと考えられる。つまり、身体への働きかけをめぐるプロセスと安定の意味をめぐるプロセスとの 2 つの側面を区別してクライアントの体験を捉えることで、身体への働きかけをめぐるプロセスとして、セラピストとのセッション中で新たな主体活動の仕方が体験されたものの、それが背景プロセスであると安定の意味をめぐるプロセスに作用していくには、セッションとセッションの間の日常生活の中での体験が重要な役割を果たしていたと理解できるのである。

第 7 項 結果図の活用の可能性

事例 A のプロセスと調査結果との比較から「非臨床群の青年における身体感覚への意味づけプロセス」の体験モデルの活用を考えると、事例 A のプロセスでは 1 つの身体的違和感にずっと注意を向けてそれを語っているというより、1 回のセッションの中である身体的違和感が問題として取り上げられ、セッションの中でプロセスが深まっていったと考えられる。第 2 章で取り上げた A の 4 セッションでは、19 回目から 22 回目のセッションにかけて身体感覚への意味づけの仕方に関わる主体活動が機能していないためプロセスが滞っていたのが、セッションごとに機能するようになっていき、21 回目や 22 回目のセッションでは、第 4 章で調査結果図として示した 1 つのサイクルが機能するようになっていたと考えられる。

例えば、事例 A の 19 回目のセッションでは、調査結果における「安定に向けた働きかけ」と「思い通りにならない身体感覚」の主体活動がテーマとなっていたと考えられる。また、20 回目のセッションでは、「自動への気づきと受容」がテーマとなっていたと考えられる。さらに、21 回目では「身体感覚との照合」、「体験の自律化」といった主体活動がテーマとなっていたと考えられる。このように、A の体験変容のプロセスで見られた現象を調査結果におけるカテゴリーや概念から理解することができるのである。つまり、この調査結果の体験モデルは、身体との関わりにおけるクライアント自身の主体機能を見立てる手掛かりとして活用できると考えられる。そのため、セッションをまたいである身体的違和感に注目していくというのではなく、注目している違和感が変わってもセッションごとのクライアントの主体機能として、どのような主体活動もしくは体験がテーマとなっているか、前セッションと同様に滞っているのか、機能しているのか、を見立てていく手掛かりとして活用できると考えられる。

また、調査結果の体験モデル図を手掛かりにすることで、例えば第 2 章で鶴（1991）を参考として、考察した A の体験の自律化のプロセスをより具体的に、細やかに検討できるだろう。そして上述したように、どの辺りが A の事例ではポイントになっていたのか、というポイントが見えてきたであろう。このモデル図は非臨床群への調査による結果である

が、非臨床群の調査結果を示すことで、よりクライアントの特殊性が見えてくるのである。つまり、クライアントの体験の特殊性をより細やかに理解する、クライアントの体験の仕方の理解に活用できると考えられる。

第8項 ある身体的違和感への注意集中と関係性

前項で主体機能の見立てと介入への活用を述べたが、このようなテーマをクライアントとセラピストの間で扱い、そこに介入できるようになっていくには、クライアントとセラピストの関係性が大きく作用していると考えられる。

第4章の調査結果においても、結果図として示した身体的違和感をめぐるプロセスは、「外界への不安の高まり」や「身体への不安の高まり」によって身体的違和感への注意集中が途切れ、プロセスが中断していた。これを臨床場面に置き換えて考えると、その場を共にするセラピストへの安心感が大きく作用するだろうし、不安を感じる自らの身体に注意を向けていくための信頼と安心の土台が両者の間に形成されていることが必要になってくると考えられる。

事例Aにおいても、こうした主体活動が筆者との間で語られ、扱われるようになっていくまでには約1年の経過があった。19回目までのやり取りでは、「**感覚なんてない**」と言ったり、外見的な身体のことが多く語られており、自らの内的感覚に目を向ける不安やそれを筆者との間で表現していくことへの不安があったと考えられる。ただ、19回目の前の数セッションでは、セラピストである筆者と相對しても以前よりは揺さぶられにくくなっていると述べたように、筆者との信頼関係やA自身の守りが強くなり、面接の場が内的な感覚を扱う上でも守られた空間として機能するようになってきていたと考えられる。

本研究の調査に参加した非臨床群の青年においては、ほとんどの者が最初の調査課題から抵抗なく、自らの内的感覚に注意を向け、それを調査者である筆者に語っており、セッションに取り組んで行けた。これは非臨床群の対象者であったということが大きかったと考えられる。

このような調査結果とAの比較からは、実際の臨床場面では身体的違和感へ注意を向け、そこで起こっている内的体験をセラピストとの間で扱っていくのは、非臨床群の対象者のように簡単にはいかないと考えられるだろう。臨床の場面ではやはりクライアントとセラピストの関係性の土台が重要であり、その中でこそ結果図で示したような体験をテーマとして扱っていけると考えられるのである。

第2節 体験モデルによる臨床事例の検討

この第2節では、筆者の自験例から2つの事例をピックアップし、第4章で示した結果図の説明力を検討したい。まず第1項では、身体低違和感へ注意を向けられなかった男子Bの臨床事例を取り上げ、結果図である身体感覚への意味づけプロセスの体験モデルからBの臨床事例たる体験について考察する。続く第2項では、自動への気づきと受容において特徴的な体験が語られた男性Cの臨床事例を取り上げ、結果図である身体感覚への意味づけプロセスの体験モデルからCの臨床事例たる体験について考察する。

第1項 身体的違和感へ注意を向けられなかった男子B

【臨床事例B】14歳（中学3年生）

Bは、中2の秋に、クラス内でいじめられたと訴えて、“学校に行きたくない”というようになり、休みだす。その後しばらくは、母親に促され、なんとか一週間ほどで教室に戻るが、しばらくして行きたくないといい、休むようになった。クラスの特定の2名による暴力や嫌がらせが嫌であるという内容であった。母親がなんとか登校して欲しいと、送り迎えなど必死になって行い、11月ごろから別室登校という形で学校生活を送ることになっていた。その時点から、教員の勧めでカウンセリングに来談するようになったのである。

Bと会ってみると、身体の線が細く、座っていても姿勢が安定せず、落ち着かない様子と、窺うようにして恐る恐る筆者を見る様子が印象的であった。言葉はゆっくりでたどたどしく、えっとえっとわかんないと筆者が質問を投げかけてもあいまいな返答が多い状態であった。ただ、そうした彼の語りに耳を傾けていると、クラスのいじめられた相手だけではなく、外出して同年代の子がいると不安が喚起され、その場面を避けるという状態になっているということがわかった。

Bとは中学校卒業までの約1年半（37回）面接を行ってきたのだが、その中で身体的違和感へ注意を向けることに関して、非常に特徴的な体験が見られた。その体験の様子を、2回のセッションの語りから示したい。

Bとは、筆者が学校へ勤務する約2週に1回のペースで面接を行った。場所は学校の中のカウンセリングルームであった。Bは普段からよく腹痛になることを訴えており、面接開始当初には面接中に腹痛を訴えて、頻繁にトイレに行っていた。また、Bがハマっているネットゲームのことがよく話されていた。

【臨床事例B 19回目のセッション】

この回でBは自分の落ち着かなさについてはじめて語った。よく「ここにあらず、魂抜けているとか」でぼーっとしているけど、シャキッとしたい。そのために「筋肉つけなきゃ」と話す。「座ってパソコンやると、寝転がってパソコンやるのどっちが筋肉つく？」と聞かれて、筆者はく筋肉どうだろうね。シャキッとしたいの？シャキッととは座っている方かなあ>と応えようと、「座り続けられない」「寝転がっていないと楽でない...」とこぼす。くんと、どんな感じなんだろう>と聞くと、落ち着かなさ、じっとしてられなさを訴える。く落ち着かなさどんな感

じかちょっと感じてみられる？>と促すと、B は抵抗なく試みるが、すぐにそわそわ動き出して、じっくり身体を感じることはとても難しい様子であった。そして、そわそわして「座ったり立ったりじゃないといられない」と語っていた。

【臨床事例 B 20 回目のセッション】

前回に続いて「座ってられない」ことが訴えられ、この 3 ヶ月くらいで気づき、「どうにかしたい」と考えていることが語られた。「なんでだろう」というので、2 人で話して今座ってやってみて、その時の感覚を確かめてみることになった。試してみると、すぐに上半身が動き、周囲をきょろきょろする。筆者がくどんな感じ？>と尋ねると、「ズボンのごわごわ感が不快で落ち着かない」といって、座るポジションを変える。「耐えれない」といってすぐに動いてしまっていた。＜目を瞑った方がやり易いかも＞と筆者が提案すると、「やってみよう」と B は目を瞑る。しかし、「目を瞑っているのが開いてきちゃう」と言って手で目を押さえる。＜どう？>と筆者が声をかけるとすぐに目を開く。「眠っている時とは違う。今眠くないからそれは出来ない…。目を瞑ってはいられない。」と語った。そして、「頭が先にワーッとになって、それ以上は…」と自らの身体内に注意を向け続けることの難しさを語った。

本研究で行った非臨床群の青年における調査では、身体的違和感へ持続的に注意を向けることが出来ないという対象者はいなかった。ただ、B の事例では身体的違和を感じる、そこに注意を向けるというところに難しさを体験している様子が窺われた。調査結果でも「注意集中による疲労」といった体験がみられたが、身体的違和感へ注意を向け続けることにはかなりの疲労や精神的な負担を伴うことが B の体験からも窺えるだろう。さらに、B は自らの身体的違和を感じようとした時に目を瞑り続けることが出来なかった。調査対象者となった非臨床群の青年においては、目を瞑るという課題条件が困難となることは全くなかった。

このような B の体験と非臨床群の体験の比較からは、非臨床群の体験とは異なる B の特徴的な体験の仕方が窺える。1 つは、目を瞑ることでより身体感覚が強烈に感じられ、圧倒される体験となってくることが考えられる。もう 1 つは「外界への不安の高まり」で触れたような外界への不安が強く感じられている体験となっていることが考えられる。この 2 つの体験からは、B が不適応にならざるを得なかった所以がよく理解できるだろう。

この B と本研究の調査対象である非臨床群の違いは、自己感覚の確かさというところにあるように考えられる。本研究の調査対象者は、例えばフラフラする感じを受け取って、自分にとっての安定の感触との違いを確かめるなど、自分という感覚を持っていたのに対して、B は筆者とのやり取りで戸惑い、わからないというなど、自分という感覚が未だ発展途上で曖昧であった。そんな中で、いじめなど「自分」を外界から揺るがされる事件が起き、より自分という感覚が混とんとしていたと考えられる。B の外出時の不安は、自分という感覚が揺さぶられ、混とんとしていた表れの 1 つだろう。

身体的違和感を覚え、それに注意を向けて向き合っていくことで、今の自分の感覚を確か

めるような体験ができたとすれば、それは B にとって自分という感覚を確かにするよい機会になったと思われるが、この時点では B は、自分の感覚に注意を向けること自体に困難を感じ、混乱してしまう自分を感じさせられることになったと思われる。本研究の調査対象者が、結局違和感の意味がはっきりとはわからなくても、想像していた感触との違いから、なんとなくでも自分自身の在り方を確かめていたこととは対照的である。

自らの身体感覚に注意を向けること、特に身体的違和感へ注意を向けるということには、自分という感覚の確かさが重要であると考えられる。第 4 章の調査結果では身体的違和感へ注意を向けることはほとんど問題とならなかったが、臨床の場を訪れるクライアントにはこのこと自体が困難な体験となる可能性があるだろう。また、心理臨床の中で目を瞑るという行為自体が、こうした自分という感覚の揺らぎを感じさせられる体験に繋がる可能性が考えられる。

第 2 項 自動への気づきと受容において特徴的な体験が語られた男性 C

この臨床事例は、年齢的には 41 歳であるが、このクライアントのテーマとしては自己同一性をめぐる思春期から青年期にかけての自己体験がテーマとして窺われたため、ここで取り上げた。本論では、思春期・青年期の身体との関わり方を問題意識として論じてきたが、それは年齢だけのものではなく、思春期・青年期の心性、自己体験が焦点となると考えており、臨床事例 C を取り上げることにした。

【臨床事例 C】 41 歳 男性

C は、「自分が対人的に人付き合いが苦手と感じている」、「自分らしく人と接する方法を見つけたい」という訴えで、来談してきたクライアントである。それまで、中高校生時代に対人関係の結びにくさがあり、専門学校に入り、勉強を介して声をかけてもらおうと必死に勉強をして何とかうまくいった。しかし、就職するといろんな世代の、たくさんの人がいる会社でなかなか入って行けず、「劣っている感じ」、「みんな出来るけど自分は出来ない」、「失敗が怖い」という思いが募り、出勤しにくくなり、退職した。その後、2～3 人のこじんまりとした職場で働いていたが、家族の問題が起こり、その調整のために辞職する。家族の状況が落ち着き、再就職したが新しい職場で対人関係がうまくいかないと悩んでいるとのことだった。

C と会ってみると、筆者の言葉にとっても敏感に反応して、どう見られているのかを非常に気にしている様子が印象的であった。また、筆者への当たりが弱々しかったり、主体性を感じにくかったり、思春期から青年期のテーマが窺われる様子であった。C とは、約 1 年間（18 回）面接を行ったが、ここで示すのは 12 回目のセッションでの C の語りである。

11 回目までのセッションでは、主に職場の中で自分がどう見られているのか、どう振る舞ったらいいのか、ということや、祖母が威圧的で言いたいことがあっても言えないことが語られていた。ただ、徐々に職場は予測がつくようになってきて落ち着いていき、自分の時間の使い方を考えるようになっていった。そして、家族と離れて自分のしたいことをしたい

という思いが語られるようになっていた。

【臨床事例 C 12 回目のセッション】

職場が異動することが決まり、今の現場の人達にあいさつをしようとタイミングをじっと見ていたら、ちょうどいいタイミングがやってきて、気持ちよく言えた。みんなからも励ましの言葉をもらったというエピソードの後に、次のようなことが語られた。

まず、「自分は、仕事で機械をいじりながらも人がどうだろうととても気になってしまう。どう思っているだろう？怒らせてしまっていないか？など気になってしまう。」と自分の状態を語る。ただ、最近はそうやって「自分の中で 1 人で考えてばかりいるけど、なんか悪いほう悪いほうにいつても、どこかでこうピュッと、なんかピュッと、そうでもないかなあとか回復するんです。」と不思議そうに話しをした。筆者はくへえ、どこかでこうピュッと、なんかピュッと、そうでもないかなあとか回復するんですね>とわかったところを伝える。すると、「なんか自分でどうにかしなきゃどうにかしなきゃと思わなくても、そのうち状況も変わっていくからと思えている。だから、現実的にどうこうと動いていない。自分の心の中で、悪くなって～戻ってきて、という感じで落ち着いていつている」という感触を言葉にして語っていった。

「現実面では、イメージしていて、考えていても、それを越えたことが起こってくる。だから、実際はいろいろ自分の中では悩むんだけど、そんなに考えなくてもいいのかなと思ったりしている。」そして、今回の“あいさつ”のことを持ち出し、「自分では悪いイメージばかり描いていたけど、ふっといいタイミングが来たら出来た。そういうことなのかなと思った。」とさらに感触を確かめるようにして語っていった。

この次の回では、職場の人間関係でも自分でじっくり見ていて感じた傾向を語ったり、自らの怒りを表出したり、好かれていない人とも話せた体験が語られた。

第 4 章で示した調査結果では、身体感覚への意味づけにおいては、《違和としての意味づけと働きかけ》から《意味のあるものとしての意味づけと自律化》への移行により、無自覚な体験の自律化や違和体験の変容が起こると考えられた。そして、そこで重要な役割を果たしていたのが《自動への気づきと受容》という主体活動であった。ここでは、自らの意図とは別の身体の動きや働きに気がつき、それが自分自身にとってどのようなものとして受け止められるかがテーマとなる。

本研究の調査結果では、[安定に向けた働きかけ] と [思い通りにならない身体感覚] の繰り返しの中で、自動的なものに気づいていくと考えられた。また、その人自身への身体への信頼によって受け止められ方が左右されると考えられた。そして、自分自身にとって安定をもたらすものとして受け止められると、[自動への注目] が促されていくというメカニズムが考えられた。

このメカニズムと C の 12 回目のセッションを比較すると、C のセッションの中では特別

に自らの身体感覚のことが語りとして表現されているわけではない。ただ、このセッションの語りからは、「**なんか悪いほう悪いほうにいつても、どこかでこうピュッと、なんかピュッと、そうでもないかなあとか回復するんです。**」というように、自分の内的な状態についての自動的な動きに気づき、回復をもたらすものと受け止められている様子が窺える。また、次の13回の語りではじっくり何が起きているのかを見ている〔自動への注目〕のような体験が語られている。本研究の調査はあくまでも身体感覚への意味づけプロセスとして、身体感覚をめぐる体験を取り上げている。そのため、身体感覚に対する主体活動という形で様々な現象を整理してモデル図にしている。しかし、このCの体験の語りからは、身体感覚を対象としたプロセスではなくとも、その人の主体の在り方に深く関わるものとして《自動への気づきと受容》が作用しているとも考えられるのである。

また、このCの語りからは、内界で起こっている自動への気づきよりも、外界での気づきの方が先行しているように思われる。12回目のセッションではじめ語られた、現場の人達にあいさつをしようとタイミングをじーっと見ていたら、ちょうどいいタイミングがやってきたということは正に外界での《自動への気づきと受容》のような体験となっていたと考えられる。そして、その後、気づきとして「**自分の中で1人で考えてばかりいるけど、なんか悪いほう悪いほうにいつても、どこかでこうピュッと、なんかピュッと、そうでもないかなあとか回復するんです**」というように自分の内的な状態についての自動的な動きについて語られている。このようなCの語りからは、《自動への気づきと受容》においては外界での体験が先にあり、その後、内界の対自的な体験として起こってくると考えられる。ただ、これはCに特徴的なものであるのか、臨床事例が故のものであるのかは今後検討していく必要があると考えられる。この点については、身体感覚への意味づけという対自的な関係に焦点を絞ったため、第4章の調査結果では扱えなかった点であった。Cの事例からは、対自的な主体と身体との関係と対他的な関係における主体の在り方が関係し合うものであることは窺えたが、どのように関係しているかまでは明らかにはならなかった。今後、事例や調査を積み重ね検討していきたい。

第3節 調査課題の条件による体験の違い

本研究の調査では、眼の開閉と足の開閉という2つの身体条件によって調査対象者の体験が異なることを考慮して、2つの身体条件の組み合わせによる4種の課題条件における調査を行った。第3節では、調査課題の条件による体験の違いを検討し、結果図として示した体験がどのような条件において生じやすいのか考察したい。

第1項 開足条件における〔安定イメージの形成〕と〔身体感覚の問題化〕

〔身体感覚の問題化〕は、調査者からすると全ての課題条件で起こっていると窺うことができた体験であったが、対象者から言語化して語られるのは開足条件の時が多かった。

〔身体感覚の問題化〕はいわば自らの思う安定した身体状態である「安定イメージ」からすると異常な感覚を覚える時に生じていると考えられるものである。開足条件のようなは

じめから対象者にとって普段と異なると感じられるような条件では、異常な状態が当たり前となり、それを安定させることをわざわざ言語化しなかった可能性や、異常な状態が当たり前であるため安定が得られないことが自然なことで対象者が思って、言語化せずにいた可能性が考えられる。逆に言えば、開足という対象者にとって安定しているはずの身体条件において違和感を覚えることが、不安や危機感を対象者に感じさせて、[身体感覚の問題化]の語りを促していったのではないかと考えられる。

このことから、[安定イメージの形成]にあたっての身体条件の影響と[身体感覚の問題化]の語られ方の関係が窺える。対象者にとって自らの身体が安定しているはずもしくは安定しているべきであるというような前提となる思いによって、[安定イメージの形成]が影響を受け、それによって[身体感覚の問題化]が起こってくるかどうかは左右されるということである。つまり、対象者が今の環境をどのように体験しているかがとても重要な観点となってくると考えられるだろう。本研究で設定したの開足閉足という条件はその対象者の体験の仕方を形作る1つの機能を果たしていたと考えられる。

第2項 閉眼条件におけるイメージ体験の際立ち

[安定イメージの再構成]は、[イメージの身体と感じる身体の齟齬]によって、そのプロセスが促されると考えられたが、この[イメージの身体と感じる身体の齟齬]体験は閉眼条件下においてより賦活されると考えられた。

対象者 T の閉眼閉足のセッションにおける体験の語りである。

「やばい...でもなんか...なんかでも変な感じがありますね。さっきもひょっとしたらそうだったのかなと思うんですけど。安定してる立ち方にスツとするんですけど、」<はい>「その立ち方の状態が、今の僕の感覚、感触で言うと...左足が、すごいなんか、...なんでしょう、前に回り込んでいるというかね」<へえ>「...え~なんかちょっと左が前に出ていて、」<うん>「グイっと前に回り込んで、すごい大袈裟に言うと、なんか T の字みたいに足をやっていてるって感じが...極端に言うんですけど」<へえ>「あつて、なんかそんな歪な形になっただのって言うショックを今受けてますね」

この具体例における「なんかそんな歪な形になっただのって言うショックを今受けてますね」という語りからは、T にとっての安定している立ち方が、今の自分の感覚、感触で言うと非常に歪な形になっていたことを、T 自身がまざまざと体験している様子が窺える。こうした、元来抱いていたイメージと今の身体感覚のズレを如実に感じることは閉眼条件において多く見られた。

対象者 V の閉眼閉足のセッションにおける体験の語りである。

「今は...あんまり真っすぐ、立とうとか、バランスを取ろうとか意識してなくて」<うん>

「なんか...自分の身体を切り取って、で切り取った形に色を塗るイメージをしてて」<うん>
「...で、色を塗った自分と、今の身体感覚重ねて」<うん>「...で、なんかちょっと、色が薄くなってるなあとか、でも今は濃いままだなあとか、」<うん>「...考えながら...ぼっと立っている感じです」

この対象者 V の具体例も、閉眼時のセッションである。「色を塗った自分と、今の身体感覚重ねて」という語りからは、自分の身体を切り取った形と今の身体感覚が区別されている様子が窺え、視覚的なイメージと身体感覚とが分化して感じられていると考えられる。

このような例からは、対象者自身が元来抱いている身体の在り様に関するイメージと今の身体感覚が分化して感じられるような体験は、目を瞑ることによって賦活されやすくなる可能性が考えられる。こうしたことから、対象者に特定の体験を促す手続上の観点として、また身体感覚に注意を向けている者の心理状態を推し量る観察上の観点として、開眼閉眼という身体状況の違いが重要な要素であると考えられることができるだろう。

第 3 項 課題条件の違いについて

第 4 章の調査結果におけるバリエーション「感受した感覚をめぐって」モデルの中で取り上げられた体験は、対象者 U において特徴的に見られた体験であった。この「感受した感覚をめぐって」で取り上げられた体験は、開眼時の体験が圧倒的に多かった。特に「不確かな自己感覚」に関わる体験は、ほとんど開眼時の体験であった。このことから、自らの身体感覚を確かに感じるには、目を瞑った方が感じやすいことがわかる。

また、この「不確かな自己感覚」に挙げられた具体例の多くが、U の体験の語りであった。U 以外の調査対象者でも「不確かな自己感覚」に関わる語りは見られたが、非常に少なかった。「不確かな自己感覚」は、本研究の分析焦点者の中では一般化されるものというよりは、特徴的な体験であったと考えられる。ただ、第 2 章で取り上げた A の体験と比較すると、「感覚なんてない」という自らの内的な感覚に目を向けにくかったと思われる語りや、内的な感覚ではなく、外見的な身体のことと語られる様子から、19 回目までの A の体験と類似するところがあり、臨床例としては比較的よく見られる可能性がある体験であるのではないかと考えられる。

さらに、対象者全体を見渡すと、開眼時であっても「不確かな自己感覚」にまつわる体験は語られず、「確かな自己感覚」に関わる体験が語られる対象者が多かった。一方で、U においては、開眼時で「不確かな自己感覚」に関わる体験が語られ、「この状態で身体感覚がどうかって言うのを...考えるって言うのか、感じ取る時に...ああ、目閉じた方がいいなと思いがら」というように目を閉じた方が身体感覚を確かに感じられていたことが窺える。このことから、U にとって目を瞑った時のような感覚が、他の対象者には目を瞑らずとも感じられているのではないかと考えられる。自らの身体感覚に集中しにくい人と比べて集中しやすい人は、目を開いているが瞑っている時のような感じが体験されているので

はないだろうか。また、このことは心理面接において、自らの内面に集中しにくいクライアントの体験と置き換えて考えることもできるのではないだろうか。

第4項 身体の両義性～立つということ～

ここでは、今回本研究の調査課題として設定した立つという動作が、どのような意味を持っていたのかを考えてみたい。

市川（1993）は、歩くという行為を取り上げ、歩くにあたって筋肉の収縮や、身体のバランスの調節など、どんなふう to 歩くのかを考える必要がなく歩こうとすれば歩ける、逆にそんなことを考えてしまうと違和感が生じて歩けなくなる、というような身体と意識における逆説的な現象の在り方を示し、見ること、話すことなどと同様に「生存のための基礎的な働きは自動作用にゆだねられ」ており、「こうした働きが前意識的なレベルの統合にまかされているからこそ、逆説的に人間の意識の自由が可能になると言えるでしょう」と論じている。市川（1993）はこうした働きを、身体における意識下の自動的調節作用（P36-39）と呼んでいる。

このことから、自動化している身体機能を意識しようとすればするほど違和感を感じてしまうこと、自動化していることによって機能が保たれているということがわかる。立つという動作は、歩くことと同様に日常生活においてあまりにも自然にやっていることである。本研究で行った調査課題体験は、立つという動作をしている自分を強く意識することになっていったと思われ、日常自動化しているものを見つめることになっていったのだと考えられる。

こうした身体と意識において生じてきた身体的違和感とはどのようなものであるか、考えてみたい。本研究の調査では対象者当人の目線による違和感の体験、それに取り組んでいくプロセスを示したが、もう一歩引いた目線から見ると身体的違和感の機能が窺えるのではないだろうか。つまり、上記のような身体と意識の逆説性から考えると、主体の身体への働きかけにおいて自動化している活動を見つめる手掛かりとして働くと考えられるのである。そして、自動化している主体活動が意識化されることで、体験の自律化のきっかけになると考えられる。

その一方で、第2章で取り上げた事例Aや第4章の結果図で示した「身体的違和感の症状化」の例のように、症状として困難な体験となることもある。そこでは、「身体感覚への意味づけプロセス」で示したような主体活動が機能していかない様相が考えられる。

これらのことから、身体的違和感とは、自動化した体験を意識化する手掛かりとしての機能と、症状として困難な体験となる可能性と、2つの側面を有している体験であると考えられる。

第6章 今後の課題

以上、本研究では、思春期・青年期の主体の身体への関わり方を問題として取り上げ、思春期・青年期の心理臨床の場において、主体の身体への関わり方をめぐる課題がテーマとなった臨床事例 A を提示し、クライアントの身体感覚への意味づけの仕方に着目することの意義について検討した。さらに、身体感覚への意味づけプロセスがどのようになっているのかを明らかにすべく、非臨床群を対象とした調査研究によって身体感覚への意味づけプロセスの体験モデルを作成した。“立って自らの身体に注意を向けて、今の自分の身体の感じについて語る”という調査実験を行い、対象者の主観的体験の分析から、身体感覚への意味づけプロセスがどのように起こっていくのか、そのメカニズムの一端を示しえたように思う。また、調査結果の体験モデルと臨床事例を比較検討することで、体験モデルの臨床的な活用の可能性を示せたように思う。

ただ、本論で検討できなかった事柄が多く残されたことも事実である。以下に、本論の課題点を取り上げ、今後の課題として示しておきたい。

第1節 調査の限界（臨床事例での発展）

まず、第4章の調査結果で示したプロセスが身体感覚への意味づけプロセスのすべてではないということを押さえておかなければならないだろう。体験報告に基づく特徴的な体験と主体の活動をプロセスとして示したが、ここで対象者の体験報告からは吸い上げられなかったものも多く存在すると思われる。特に、臨床事例との比較検討によって、非臨床群では困難を感じなかった体験が、臨床事例の語りから浮き彫りとなり、そこに特徴的な体験や主体の活動が介在していることが窺えた。このことから、非臨床群の体験報告では困難を感じず、当たり前に通っているが故に浮かび上がってこなかった事柄が存在していると考えられるだろう。このため、今後この身体感覚への意味づけプロセスのメカニズムをより明らかにしていくためには、臨床事例との比較検討により、体験モデルを見直していく必要があると言えるだろう。

第2節 条件による体験の相違

今回の調査実験では、身体状況の違いによって対象者に起こってくる体験が異なることが予測されたため、4つの身体状況による課題条件を設けたが、条件による体験の違いについては十分に検討しきれなかった。今回の第一義の目的は、今後、臨床事例と比較検討できるような身体感覚への意味づけプロセスの作成にあった。そのため、プロセス全体のメカニズムを1つの図として示すことに重きを置いた。ただ、そこでは4つの身体条件による体験の現れ方の違いが垣間見られるところもあった。いくつかは総合考察で取り上げたが、この身体条件の違いは、非臨床群では自然に起こっていた体験が、臨床群では起こってこなかったり、身体条件によっては臨床群で起こるような体験が起こったり、非臨床群と臨床群の

体験の質の違いを検討する手掛かりとなる可能性がある。今回は、この点について焦点を当てて十分に検討できなかったが、今後この視点を含めてモデル図を充実させていく必要があるだろう。

また、セッションを複数回行ったことによる、体験の積み重ねがどのように身体感覚への意味づけプロセスの推進に影響していたかについては今回検討することが出来なかった。今回の調査では、順序効果を考え、セッションの順番を調査対象者ごとにランダムで行ったが、調査結果ではセッションを重ねることでの効果が窺えたこともあり、今後順序を統制した時にどのような体験が語られるか検討する必要があると考えられる。今回の結果と照らし合わせることで、どのような要因が身体感覚への意味づけプロセスの推進に作用しているのか検討していきたい。

第3節 体験モデルの適用範囲と一般化

今回調査結果として示した身体感覚への意味づけプロセスは、身体的に健康な大学院生を対象として行った調査の結果であり、それ以上の範囲に一般化できるものではない。身体疾患や身体障害などを抱える人にとっての身体の主観的な体験とは異なる可能性が考えられるが、そうした点については本研究では扱うことができなかった。本研究で示した身体感覚への意味づけプロセスは、身体感覚の内容ではなく、それに対する主体活動を記述しているため、自らの身体へ関わる主体機能を見立てる手掛かりとしては活用できる可能性があるが、あくまで参考となる比較対象に留まるものとなると考えられる。今後、調査や臨床実践をさらに重ねていくことで、本研究で示した体験モデルを補完し、充実させていく必要があるだろう。

また、今回の調査は、7人という比較的少数の対象者による調査であり、「非臨床群の青年の身体感覚への意味づけプロセス」の一般的な体験として示すには、今後更なる調査を重ねていく必要があると考えられる。今回第4章で示した調査結果でも、提示した具体例に偏りがある。同じ対象者の具体例が引用されることが多かった（特に対象者T）。これは、結果を示すにあたって、示したい現象をよりわかりやすく提示するために、示したい現象をわかりやすく言語化している代表例を引用したためである。結果的に言語化が上手な対象者の具体例が多く引用されてしまったのであるが、今後一般化した体験モデルとして充実させていくためには、さらなる調査を重ねていき、多様な具体例から体験モデルを説明していく必要があると考えられる。

第4節 セラピストとの関係性の検討（対他と対自の検討）

今回の調査では、調査対象者が自分自身の身体に注意を向け、その体験の語りを1つのメカニズムとしてまとめている。そしてそこには、調査者はなるべく関与しないような態度で臨んでいる。

ただ、この調査結果でも垣間見られるように、調査者との関係性や場の在り方に対象者の

体験や表現が影響されていたことが考えられる。特に「安定イメージの形成」にあたってはその影響が大きかったと考えられる。このことから、今後他者との関係性や場の在り方による体験の現れ方を検討していくことが必要になってくると考えられる。

特に他者との関係性の視点は、心理臨床において重要なものであり、クライアントとセラピストの関係性によって、面接の場でクライアントに表現されるものはまるで変わってくる。第2章で臨床事例として示した事例Aにおいてもセラピストとの関係性の中であのような語りが出てきたと考えられる。本研究の調査においては、対自的な体験メカニズムを描き出すことに留まった。第5章の考察において、モデル図から推測される関係性の視点を考察したが、今後この点に焦点を当てた検討が必要になってくるだろう。

第4章で示した調査結果は、対自的な体験メカニズムを示すにとどまっている。それは、身体との付き合い方という焦点で主体と身体の関係の視点から分析しているためでもあったが、本研究の調査結果からは、その付き合い方の中にも他者との関係性が影響していることが窺えたのである。今後、クライアントとセラピストの関係性と身体感覚への意味づけの仕方がどのように関わっているのかという視点で、主体の身体への関わり方というテーマについて考えていきたい。

第5節 思春期・青年期に特徴的な身体感覚の検討

本研究は、思春期・青年期の身体的変化とそれに伴う身体との関わり方についての問題意識から身体感覚への意味づけプロセスを論じてきた。非臨床群の青年における調査から、身体感覚への意味づけプロセスの一定のモデルを示すことはできたが、思春期に特有の身体感覚を扱うことはできなかった。

思春期の身体感覚としては、精通や初潮に伴う新たな感覚、性的な感覚が特徴的であり、重要であると考えられる。今回身体感覚への意味づけのプロセスと焦点を限定したが、思春期の身体との付き合い方を考える場合には、この思春期特有の性に関わる身体感覚が大きく作用すると考えられる。今回調査対象として非臨床群の青年を採用したのは、倫理面の考慮や身体との関わりを十分に言語化できると考えられる対象者を選ぶ必要があったためであるが、今後思春期特有の身体感覚が身体感覚への意味づけプロセスにおいてどのように作用していくか検討していく必要があると考えている。

■ 謝辞 ■

本研究を遂行し、学位論文をまとめるに当たり、多くのご支援とご指導を賜りました。ここに改めて感謝の意を述べさせていただきます。日頃から温かくご指導を賜りました指導教官である石原宏准教授に心より御礼申し上げます。また、博士課程における研究全般にわたって多大なご支援、ご指導を賜りました東山弘子教授に深く感謝いたしております。そして、本研究を遂行するに当たって、多くの示唆をいただきました藤原勝紀教授に深く感謝いたします。さらに、本研究を遂行し論文をまとめるに当たり、様々なご助言をいただきました牧剛史准教授に深く感謝いたします。

本研究を遂行するに当たっては、共に研究を進めてきた同期の方々の支えがありました。共に苦難を分かち合い、研究に取り組んだ加藤隆廣隆様、杉野要人様に深く感謝いたします。

最後に、本研究の遂行に当たり、調査にご協力していただきました調査協力者の皆様、事例の発表を快諾してくださり、本研究における重要な気づきを与えてくれたクライアントの皆様に心から御礼申し上げます。

■ 文献目録 ■

引用文献

- Ann Weiser Cornell 著・大沢美枝子・日笠摩子訳(1996). フォーカシングガイド・マニュアル. 金剛出版.
- 池見酉次郎 (1990). 全人的医療の核としての心身医学—心身医学の現状と将来—. 心身医学. 30 (3)
- 石原宏(2008): 制作者の体験からみた箱庭療法の「治療的要因」に関する心理臨床学的研究
- 市川浩 (1993). 〈身〉の構造 身体論を超えて. 講談社学術文庫
- 伊藤美奈子編 (2006)『思春期・青年期臨床心理学』 朝倉書店
- 井上久美子 (2011). 青年期における身体感覚への態度と「悩む」こととの関連. 心理臨床学研究. 29. (5). 574-585
- 氏原寛・菅佐和子 編 (1998) 『思春期のこころとからだ』 ミネルヴァ書房
- Elkind,D. 1967 Egocentrism in adolescence. Child Development, 38,1025-1034.
- Elkind,D.&Browen,R.1979 Imaginary audience behavior in children and adolescents.Developmental Psychology,15,38-44.
- Elmer & Alyce Green (1977). Knoll Publishing Co, Chapter II: Self-regulation: East and West, pp. 197 - 218.
- 大塚尚 (2010). 心理臨床における身体の主観体験的側面の機能と活用. 立教大学大学院博士学位申請論文
- 片畑真由美 (2003). 身体感覚がイメージ体験に及ぼす影響—箱庭制作における触覚の観点から, 心理臨床学研究 21(5), 462-470.
- 片畑真由美 (2006). 臨床イメージにおける内的体験についての考察: 箱庭制作体験における「身体感覚」の観点から. 京都大学大学院教育学研究科紀, 52, 240-252.
- 河合隼雄 (1996) 「大人になることのむずかしさ」 岩波書店
- 神原憲治、伴郁美、福永幹彦、中井吉英 (2008)「身体感覚の気づきへのプロセスとバイオフィードバック」 バイオフィードバック研究. 35. (1)
- 木下康仁 著 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践. 弘文堂.
- 木下康仁 著 (2007). 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ(M-GTA)の分析技法 富山大学看護学会誌 6(2), 1-10, 2007-03
- 木下康仁(2007). ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて. 弘文堂.
- 木下康仁 著 (2009). 質的研究と記述の厚み—M-GTA・事例・エスノグラフィー. 弘文堂.

- 吉良安之（1998）：主体感覚に焦点をあてたカウンセリング論に関する一研究 健康科学 20,77-84
- 吉良安之(1998). 身体感覚を通じて体験に変化を生み出すアプローチ. カウンセリング学論集, 6, 47-65.
- 吉良安之：主体感覚とその賦活. 九州大学出版会, 2002.
- 隈元みちる（2003）. 心理臨床場面における身体的重要性に関する一考察. 大阪大学教育学年報. 8. 247-254.
- 清水將行（1996）.「思春期のころ」 NHK ブックス
- 酒井充(2005). パニック障害?と思ったらー身体症状と不安の心理療法ー. かもがわ出版.
- 榊原雅人(2007). バイオフィードバックを介した心理面接. バイオフィードバック研究, 34(2), 23-30.
- Judith. L. Herman 著・中井久夫訳(1996). 心的外傷と回復. みすず書房.
- 筒井潤子(2006). 子どもの「離人感・非現実感」と自己感覚の問題. 都留文科大学研究紀要, 64, 23-42.
- 鶴光代(1991). 動作療法における「自体感」と体験様式について. 心理臨床学研究,9(1),5ー17.
- 中山英知(2009). 身体的違和への対処の仕方に関する一考察-調査事例における心理的体験過程を照準にして. 佛教大学大学院紀要教育学研究科篇,37,91-108.
- 成瀬悟策（1973）. 心理リハビリテーションー脳性マヒ児の動作と訓練. 誠信書房.
- 成瀬悟策(1992). 臨床動作法 1ー臨床動作法の理論と治療. 至文堂. 現代のエスプリ別冊.
- 成瀬悟策（1988）. 自己コントロール法 誠信書房,1988. 10.
- 成瀬悟策（2000）. 動作療法：まったく新しい心理治療の理論と方法 . 誠信書房
- 成瀬悟策（2009）. からだとこころー身体性の臨床心理. 誠信書房
- 野間俊一（2006）：身体の哲学ー精神医学からのアプローチー 講談社
- 平石賢二編著（2008）「思春期・青年期のころ」ーかかわりの中での発達ー 北樹出版
- 福留瑠美(2000). イメージ体験が繋ぐからだと主体の世界. 心理臨床学研究,18(3),276-287.
- 藤原勝紀（1994）. 三角形イメージ体験法に関する臨床心理学研究-その創案と展開-九州大学出版会
- 藤原勝紀（2001）. 三角形イメージ体験法 イメージを大切にする心理臨床. 誠信書房
- 藤原勝紀(2003). からだ体験モードで学ぶカウンセリング. ナカニシヤ出版.
- 増井武士（1995）. 治療関係における「間」の活用ー患者の体験に視座を据えた治療論. 星和書店
- 松田優衣、石田弓（2012）. アレキシサイミア傾向と身体の捉え方との関連. 広島大学心理学研究. 12号
- 松本明 編（2006）. 大辞林 第三版. 三省堂.
- 山口義枝（2009）. 心理面接者の身体感覚に関する臨床的意義. 放送大学研究年報 . 27.

55-62

ユージン・T・ジェンドリン 著 (1978、1981) : 村山正治, 都留春夫, 村瀬孝雄 訳「フォーカシング」 福村出版

Eugene.T. Gendlin/著 筒井健雄/訳 (1993) : 体験過程と意味の創造. ぶっく東京.

Rosenberg,M. (1986) . Self-concept from middle childhood through adolescence. In J.Suls&A.G.Greenwald(Eds.),Psychological perspective on the self.Vol3 Hillsdale,NJ:Lawrence Erlbaum Associates.